



پژوهش در علوم رفتاری و تربیتی با رویکرد اسلامی دو فصلنامه علمی

سال اول، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۴۰۰

مجوز نشریه: ۸۳۰۷۹ ۹۷/۷/۱۶



صاحب امتیاز: جامعة المصطفی العالمیة
محل انتشار: مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی
مدیر مسئول: علی همت‌بناری
سر دبیر: عباسعلی شاملی



اعضای هیات تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

- ◀ جواد زارعان (دانشیار علوم تربیتی جامعة المصطفی العالمیة)
- ◀ عباسعلی شاملی (دانشیار علوم تربیتی جامعة المصطفی العالمیة)
- ◀ محمدمهدی صفورانی پاریزی (دانشیار جامعة المصطفی العالمیة)
- ◀ حسین کارآمد (استادیار جامعة المصطفی العالمیة)
- ◀ حسن اسدزاده دهرائی (دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی)
- ◀ محمد داوودی (دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)
- ◀ محمد کاویانی (دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)
- ◀ محمدحسین شریفی‌نیا (دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)



جانشین سردبیر: محمد شریفی‌نیا
مدیر اجرایی: وحید نجف‌زاده
ویراستار: سیدعدنان اسلامی اردکانی
صفحه‌آرا: زهرا عزیززاده
ترجمه چکیده لاتین: مرتضی ملتی

چاپ: انتشارات بین‌المللی جامعة المصطفی العالمیة

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

نشانی: قم، بلوار امین، مجتمع امین، بلوک ۲، طبقه ۱، کد پستی ۳۷۱۳۹۵۴۵۸۱

تلفن دفتر نشریه: ۰۲۵-۳۲۱۳۳۲۴۱ فکس: ۰۲۵-۳۲۱۳۳۲۲۱

Email: Islamicpsychology.miu@gmail.com

زمینه انتشار:

نشریه «پژوهش در علوم رفتاری و تربیتی با رویکرد اسلامی» نشریه‌ای علمی و بین‌المللی است که به دنبال نشر اندیشه‌ها و ایده‌های دانش‌پژوهان و اساتید پیرامون علوم رفتاری و تربیتی با رویکرد اسلامی می‌باشد.

راهنمای تدوین و نگارش مقالات دوفصلنامه علمی پژوهشی در علوم رفتاری و تربیتی با رویکرد

اسلامی

۱. مقاله دست‌آورد پژوهش علمی نگارنده بوده و مختصات روش‌شناختی و سامان یافته در ارائه موضوع مورد تحقیق بوده و برای چاپ در نشریات دیگر ارسال نشده باشد.

۲. پذیرش مقاله برای چاپ به عهده هیات تحریریه فصلنامه است که بعد از داوری و تأیید همکاران علمی نشریه، صلاحیت چاپ آن، اعلام خواهد شد. بدیهی است که فصلنامه هیچ‌گونه تعهدی در قبال پذیرش و یا رد مقاله بر عهده نخواهد داشت و کلیه مسئولیت‌های ناشی از صحت علمی و یا دیدگاه‌های نظری و ارجاعات مندرج در مقاله بر عهده نویسنده و یا نویسندگان آن خواهد بود.

۳. مقالات ارسالی حداقل در ۲۵ صفحه و حداکثر ۳۰ صفحه (۳۰۰ کلمه‌ای) (یعنی ۷۵۰۰ تا ۹۰۰۰ کلمه) و با قلم لوتوس شماره ۱۲ در محیط word حروف‌چینی شده باشد و به پایگاه نشریه ارسال گردد.

۴. مقاله ارسالی باید دارای ساختار مقالات علمی-پژوهشی و با رعایت شرایط ذیل باشد:

۴-۱. دارای عنوان، چکیده (۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه)، کلیدواژگان (حداکثر ۷ کلید واژه)، مقدمه، روش پژوهش، نتایج، بحث و نتیجه‌گیری و فهرست منابع باشد.

۴-۲. عنوان مقاله دقیق، علمی، متناسب با متن مقاله و با محتوایی رسا و مختصر باشد.

۴-۳. مقدمه مقاله محل طرح موضوع مقاله، اهمیت و ابعاد و پیشینه موضوع مورد پژوهش و بیان منظور نویسنده از طرح پژوهش باشد.

۴-۴. روش پژوهش شامل روش تحقیق، طرح تحقیق، جامعه و نمونه آماری و ابزار جمع‌آوری اطلاعات است.

۴-۵. در بخش نتایج، نتایج حاصل از تحقیق و آزمون فرضیه ارائه شود.

۴-۶. در بخش بحث و نتیجه‌گیری و مقایسه دستاورد پژوهش با دیگر مطالعات ارائه شود و پیشنهادات کاربردی و محدودیت‌های مربوط به پژوهش نیز بیان گردد.

مجله فقط بر پژوهش‌های کمی تأکید ندارد؛ بلکه از مقالاتی که با روش‌های کیفی یا ترکیبی انجام شده باشد نیز استقبال می‌کند.

مجله از مقالاتی استقبال می‌کند که به نوعی اسلامی، تربیتی و رفتاری باشند (دست‌کم از یک بعد به موضوع، روش، سوال یا ...)

مقاله قبلاً چاپ نشده و همزمان برای چاپ به نشریات دیگر ارائه نشده باشد.

عنوان مقاله و نام نویسنده یا نویسندگان به زبان فارسی و انگلیسی همراه با رتبه علمی، محل اشتغال، نشانی کامل، تلفن و آدرس ایمیل در صفحه‌ای جدا از متن اصلی نوشته شود.

۴-۷. استناددهی و تنظیم فهرست منابع به شیوه APA باشد:

رفرنس‌دهی به شیوه APA

الف) ارجاع به متون در داخل متن با یک نویسنده و یک کتاب

۱. اگر نام نویسنده داخل متن ذکر شود: فقط (سال انتشار) کنار نام نویسنده داخل پرانتز بیان می‌شود؛

۲. اگر نام نویسنده و سال انتشار داخل متن ذکر شود، در انتهای متن رفرنس آورده نمی‌شود؛

۳. اگر نام نویسنده و سال انتشار در متن ذکر نشود، ارجاع داخل پرانتز و انتهای متن بیان می‌شود. (نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار، جلد، صفحه)

زمانی که دو نویسنده وجود داشته باشد، اینچنین آدرس داده شود (نام خانوادگی نویسنده و نام خانوادگی نویسنده دوم، سال انتشار، جلد، صفحه)

اگر سه نفر یا بیشتر نویسنده باشند، در بار اول نام خانوادگی همه نویسندگان آورده شود و در موارد بعدی از کلمه همکاران استفاده می‌شود. (نام خانوادگی نویسنده اول، نام خانوادگی نویسنده دوم، نام خانوادگی نویسنده سوم، سال انتشار، جلد، صفحه)

در مراحل بعدی آدرس دهی (نام خانوادگی نویسنده اول و همکاران، سال انتشار، جلد، صفحه)

ب) ارجاع به متون با نویسنده نامشخص

چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله داخل پرانتز همراه با سال انتشار نوشته می‌شود؛ (و چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله، سال انتشار).

ج) تنظیمات فهرست منابع

۱. ارجاع به مقاله:

نام خانوادگی، نام نویسنده. (سال انتشار)، عنوان مقاله، عنوان مجله، شماره نشریه (دوره انتشار)، شماره ابتدای مقاله - شماره انتهای مقاله.

۲. ارجاع به کتاب:

نام خانوادگی، نام نویسنده. (سال انتشار). نام کتاب، نام مصحح یا مترجم، محل انتشار: انتشاراتی.

اگر نویسنده شرکتی باشد سال چاپ بعد از عنوان کتاب در پرانتز ذکر می‌شود.

نام خانوادگی، نام نویسنده، (سال انتشار). نام کتاب (نوبت چاپ)، محل انتشار: انتشاراتی.

۳. ارجاع به کتبی که نویسنده مشخص ندارد مثل فرهنگ لغت:

عنوان کتاب (نوبت چاپ)، (سال انتشار)، محل انتشار: انتشاراتی.

در این شماره می‌خوانیم:

ساخت بسته آموزشی توکل به خدا با تأکید بر قرآن کریم (محمد شریفی‌نیا / سید حسن

مبارز) / ۷

تحلیل محتوای کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان براساس

روش ویلیام رومی در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ (حسین کارآمد / زهرا احمدی) / ۳۷

علل و راه‌های پیشگیری و مقابله با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان با تأکید بر

منابع اسلامی (حسین‌علی محقق) / ۶۱

اثر بخشی توحید افعالی در سبک زندگی اخلاقی (علی بهرام طجری / رضا ناصری‌فرد) / ۸۹

نقش مادر در تربیت دینی فرزندان با تأکید بر مراحل پیش از تولد و پس از آن (هادی

مجیدی) / ۱۱۱

رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی دانش‌پژوهان

افغانستانی جامعه المصطفی‌العالمیه (محمدزمان محمدی) / ۱۳۳

ساخت بسته آموزشی توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم*

محمد شریفی نیا^۱

سید حسن مبارز^۲

چکیده

توکل به خدا یکی از آموزه های مهم قرآنی و دینی است که با فراگیری آن بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی برطرف می گردد. این پژوهش با هدف ساخت بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم انجام شد. جامعه آماری شامل آیات و روایات درباره ی توکل به خدا بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، گروه نمونه انتخاب گردید و سپس به روش تحلیل محتوا استخراج، کدبندی، طبقه بندی و مقوله بندی انجام شد. پس از طبقه بندی، سه مقوله اصلی شناخت اسماء و صفات الهی به مثابه راه رسیدن به توکل، توکل به خدا و نتیجه توکل به خدا با بیست و پنج زیر مجموعه به دست آمد که بر اساس آن بسته آموزشی توکل به خدا تدوین شد و به منظور اعتباریابی بسته آموزشی محقق ساخته با روش نمونه گیری همگن ۱۴ نفر از اساتید روانشناسی و علوم اسلامی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و با روش کاپا فلیسه، میزان توافق ارزیابان در سطح معنا داری $P < 0/05$ ، در بسته آموزش توکل به خدا $0/80$ محاسبه شد که نشان دهنده ی توافق مطلوب است. بنابراین بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار کافی برخوردار می باشد.

کلید واژگان: بسته آموزشی، توکل به خدا.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۱۴ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۰/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۸

۱. عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه mohammadsharifinia1963@gmail.com

۲. دانش پژوه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی العالمیه

دین به عنوان برنامه‌ی جامع سعادت انسان حاوی مجموعه آموزه‌هایی است که در قالب آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم السلام بیان شده است. با توجه به اینکه در این آموزه‌ها، توکل به خدا همواره به عنوان یک راهکار اساسی برای مقابله با مشکلات و برون رفت از شرایط نامناسب معرفی شده است؛ آیا بر اساس این آموزه‌ها می‌توان اقدام به ساخت بسته آموزش توکل به خدا کرد؟ بدون شک با آموزش توکل به خدا بسیاری از مشکلات موجود در جامعه مرتفع خواهد شد و آموزه توکل به خدا به صورتی نظام مند به فراگیران آموزش داده خواهد شد. در سایه توکل انسان خود را تنها نمی‌یابد و همواره در مراحل مختلف زندگی، تکیه‌گاه و پناهی برای خود در نظر دارد. بدینگونه در سایه‌ی حمایت‌های او فرصت اندیشیدن و جستجوی راه حل‌های منطقی را پیدا می‌کند. بنابراین توکل به خدا و یاری جستن از خداوند متعال می‌تواند در عرصه‌های مختلف زندگی به انسان کمک کند و راه‌گشای مسائل و مشکلات او باشد.

معنای توکل که در شرع اقدس امر به آن شده، آن است که اعتماد قلب در جمیع امور بر خدا باشد و از غیر خدا منقطع باشد (فیض کاشانی، ۱۳۸۸: ۳۸۸) و مقصود از توکل این نیست که سعی و کوشش در انجام دادن کارها و فراهم کردن مقدمات آنها و تدبیر و فکر درباره آنها را یکسره به کنار بگذارد، بلکه امور نامبرده و هر چه را که حوائج بر آن توقّعی دارد، باید انجام دهد و اعتماد و اطمینان شخص در رسیدن به مقصود و حاجت خود، تنها به خدا و فضا، او باشد (حسن زاده آملی، ۱۱۳). پس توکل عبارت است از اینکه انسان وثوق و اعتماد خود را متوجه خدای سبحان کند که همه اسباب عالم بر محور مشیت او دور می‌زند، و این معنا منافات ندارد با اینکه شخص متوکل به اسبابی که سببیت آنها برایش ظاهر گشته و در دسترس او هستند تمسک بجوید، و چیزی از آنها را وانگذارد تا در نتیجه دچار جهالت شود (طباطبایی، ۱۳۶۸ ج ۹: ۱۵۵). بعد از آنکه مومنان معتقد شدند که معبود آنها خدائی است که تمامی عالم از او مبدا گرفته و به او منتهی می‌شود، و قوام هر چیزی به

وجود او است، باید معتقد گردند که تنها او رب تمامی موجودات و مالک تدبیر آنها است، و هیچ موجودی مالک چیزی بدون اذن و عنایت او نیست، پس او وکیل هر چیز، و قیوم تمامی امور مربوط به آن است. پس مومنین، باید رب خود را وکیل خود در همه امور مربوط به خود بدانند حتی در اعمالی که به خودشان نسبت می دهند چون گفتیم: حول و قوه همه از اوست (همان، ج ۱۲: ۴۰۳).

توکل به خدا آثار بسیار مهمی در زندگی دارد. کسی که بر خدا توکل کند، از نفس و هواهای آن، و فرمانهایی که می دهد، خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد، و عملی را که خدا از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح بدهد، و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند. چنین کسی خدا کافی و کفیل او خواهد بود، و آن وقت آنچه را که او آرزو کند، خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد، البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایه خوشی زندگی و سعادت خود تشخیص می دهد، نه آنچه را که وا همه کاذبش سعادت و خوشی می داند (همان، ج ۱۹: ۵۲۷). همانگونه که توکل به خدا آثار مثبتی بر انسان و زندگی او دارد عدم توکل به خدا نیز آثار منفی دارد و انسان را از خداوند دور می کند چرا که میان توکل نکردن بر خدا و تولای شیطان و عبادت او هیچ واسطه ای نیست، کسی که بر خدا توکل نکند، از اولیای شیطان خواهد بود (همان، ج ۱۲: ۴۹۶).

با توجه به جایگاه توکل و آثار مثبت آن در زندگی، اهمیت توکل به خدا روشن می گردد. خیر و شر همه تابع اراده خدا است، و بس، و هیچ سببی از اسباب، از نفوذ اراده خدا نمی تواند جلوگیری کند، و هیچ کس آدمی را از اراده خدا اگر به شر تعلق گرفته باشد نگه نمی دارد، پس حزم و احتیاط این را اقتضاء می کند که انسان توکل به خدا نموده و امور را محول به او کند (همان، ج ۱۶: ۴۳۰).

بدون شک انسان در دریای متلاطم زندگی، برای سالم ماندن از گزند و حوادث راهی ندارد جز اینکه به خداوند توکل کند. إِنَّ لُقْمَانَ قَالَ لِابْنِهِ: ... يَا بُنَيَّ، إِنَّ الدُّنْيَا بَحْرٌ عَمِيقٌ، قَدْ غَرِقَ فِيهَا عَالَمٌ كَثِيرٌ، فَلْتَكُنْ سَفِينَتَكَ فِيهَا تَتَّقَى اللَّهَ، وَحَشْوَهَا الْإِيمَانَ، وَشِرَاعَهَا التَّوَكُّلَ،

وَقِيَمُهَا الْعَقْلَ ، وَذَلِيلُهَا الْعِلْمَ ، وَسُكَّانُهَا الصَّبْرَ .

لقمان به پسرش گفت: ... ای پسر! دنیا دریای عمیقی است که بسیاری در آن غرق شده‌اند؛ پس باید کشتی [نجات] تو در آن، پروامندی از خداوند متعال و تقوی باشد. و پُل تو ایمان به خدا. و بادبان کشتی ات توکل و متولی آن، خرد، و راهنمای آن، دانش، و مسافر آن، شکیبایی باشد (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۶).

- پورسید آقایی (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش مفاهیم دینی رضا و توکل به خدا به شیوه گروهی، بر کاهش اضطراب دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان منطقه ۹ شهر تهران در سال ۱۳۸۷ به این نتیجه رسید که بین میانگین های اضطراب کلی اضطراب پنهان و اضطراب آشکار دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، بدین گونه که میانگین تفاضل نمرات اضطراب کلی اضطراب پنهان و اضطراب آشکار گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بیشتر است. یعنی گروه آزمایش میزان بسیار زیادی کاهش اضطراب در مقایسه با گروه گواه داشته است.

- رضایی (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان بررسی تطبیقی مفهوم توکل به خدا در قرآن و عهد عتیق به نتیجه رسید که قرآن و عهد عتیق هر دو در بیان مصادیق توکل در دو یا سه مورد مشترکند؛ در برابر توطئه‌های دشمن و تهدیدهای مشرکان و طاغوت، همچنین توکل در برابر حمله دشمن را با تفاوت‌هایی هر دو مطرح می‌کنند علاوه بر این‌ها قرآن مصادیق دیگری نیز ذکر می‌کند مانند: تصمیم‌گیری، مراحل مختلف تبلیغ دین، در برابر آزار و اذیت‌های دشمن، در برابر پیشنهاد‌های کافران و مشرکان، هنگام تبری از مشرکان، هجرت در راه خدا و در هنگام پذیرش پیشنهاد صلح. تطبیق مصادیق توکل در دو کتاب نشان می‌دهد که قرآن کریم به نکات ظریف و موثر در زندگی توجه خاص داشته است. همچنین خداوند در قرآن امر به توکل می‌فرماید، در حالی که در عهد عتیق امر به توکل به خدا بسیار کم است. وحدانیت، قدرت، جاودانگی، عدالت، رحمت از ویژگی‌هایی است که قرآن و عهد عتیق به طور مشترک برای خداوند به عنوان منبع توکل بر می‌شمارند و گاه قرآن در بیان یکی از این ویژگی‌ها از تعابیر مختلفی استفاده می‌کند تا مفهوم آن ویژگی بسیار خوب برای بنده قابل

درک باشد. البته این دو کتاب در ارائه برخی ویژگی‌ها تفاوت‌هایی دارند؛ قرآن ویژگی‌های ربوبیت، علم، مالکیت، عزیز و شکست‌ناپذیر، حکیم، هادی، مقدر، مولی و سمیع و عهد عتیق نیز ویژگی وفای به وعده، محبت، نیکو و حافظ بودن را علاوه بر ویژگی‌های مشترک بیان می‌کنند. گویی قرآن منبع توکل یعنی خدا را با تعابیر و ویژگی‌های بیشتری معرفی می‌کند تا انسان معرفت و شناختش نسبت به او بیشتر شود و با اعتماد بیشتری امور خود را به او بسپارد.

ایمان مهمترین ویژگی است که قرآن و عهد عتیق برای متوکل لازم می‌داند. البته کسانی که ایمان ندارند نیز راهی جز توکل بر خدا ندارند. عهد عتیق ویژگی‌های ترس از خدا داشتن، شناخت و معرفت نسبت به خدا داشتن و صالح و نیکوکار بودن را نیز برای متوکل مطرح می‌کند که این موارد ذیل ایمان جای می‌گیرند. قرآن و عهد عتیق هر دو، محبوب خدا شدن، شجاعت، تقویت اراده، رضایت خداوند، پیروزی، بدون حساب روزی گرفتن و برکت یافتن را از آثار توکل بر خدا می‌شمارند و علاوه بر این موارد قرآن به صبر، ایمنی از شر شیطان، پاداش اخروی و کفایت امور نیز اشاره می‌کند و عهد عتیق نیز وارث زمین شدن، آرامش، امید داشتن، شاد بودن، یاری خداوند، نجات، شرم‌نده نشدن، هدایت شدن را بر می‌شمارد.

- عابدی و نجفی (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان تربیت مبتنی بر توکل به نتیجه رسیدند که

۱۱

توکل یا اعتماد به خدا به عنوان منبع اصلی تمام قدرت‌ها از اعتقاد به توحید و عمل منطبق با آن سرچشمه می‌گیرد، دارای ابعاد قلبی، عملی، تکوینی و تشریحی می‌باشد. همچنین توکل مراتبی دارد که کسب آگاهی اساس آن است. این مراتب عبارتند از: ایمان قلبی، آرامش، معرفت، شهود و توحید در کثرت. بر این اساس، هدف غایی تربیت مبتنی بر توکل، دستیابی به بالاترین مرتبه‌ی توکل است که با اهداف جزئی، چون آگاهی از فلسفه‌ی توکل، پرورش ابعاد مختلف توکل، پرورش افراد شجاع و قاطع و خود-تربیتی بیان می‌شود. برای دستیابی به اهداف فوق می‌توان از روش‌های تلقین، پیام‌نگری، ایجاد بصیرت و ایمان قلبی و تحریک ایمان استفاده کرد و به دستاوردهایی چون جلب محبت الهی، مقاومت در

برابر عوامل شیطانی، دشمنان و مشکلات، آرامش روانی و... نائل شد. این نتایج مبین آن است که عنصر توکل می‌تواند با ورود به قلمرو تعلیم و تربیت، تحولی مثبت در زندگی افراد به وجود آورد.

- باباجانی (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای با عنوان توکل: چیستی، مبانی و کارکردهای آن در زندگی معاصر به نتیجه رسید که در آیات قرآن کریم، خداوند انبیاء و پیروان آن‌ها را متوکلین واقعی می‌داند و در مواردی هم آن‌ها را امر به توکل می‌کند که نشانگر این است که تکیه و اعتماد فقط باید به خداوند باشد. توکل از مراتب توحید افعالی است که دیدگاه توحیدی لاحول و لا قوه الا بالله بیانگر آن می‌باشد.

حقیقت توکل چیزی غیر از آن نیست که انسان از چیزی غیر از خداوند نترسد و حدّ توکل یقین می‌باشد، هر چه یقین انسان در شناخت توحید و معاد بیشتر باشد، یقین او بیشتر می‌شود؛ و با توجه به این که نسبت توکل انسان‌ها به خداوند متفاوت می‌باشد، درجات توکل آن‌ها نیز فرق می‌کند و احادیث و به تبع آن بزرگان علم اخلاق سه درجه کلی برای توکل ذکر کرده‌اند. انسان متوکل انسانی با عزت و بی‌نیاز از دیگران است، انسان متوکل در برابر مشکلات صبور بوده و شانه از مسئولیت خالی نمی‌کند، در سایه توکل از آرامش فکری و روحی برخوردار است. با توکل، به منبع قدرت لایزال الهی ارتباط پیدا می‌کند و از حامی و پشتیبانی قوی برخوردار می‌شود، لذا هیچگاه احساس ضعف و سستی نمی‌کند و با انگیزه قوی به انجام کارها می‌پردازد، آثار دیگر توکل شجاعت، دوری از هرگونه کبر و نخوت و خودبینی می‌باشد.

- خطیریان (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان کارکردهای معنوی و تربیتی توکل به خدا در قرآن و روایات؛ ضمن بیان مفهوم توکل به خدا از دیدگاه قرآن و روایات، با استفاده از منابع اخلاقی، تفسیری و روایی به بیان مهم‌ترین کارکردهای توکل به خداوند در ابعاد و جنبه‌های معنوی آن پرداخته است، که مشتمل است بر: عزت و محبوبیت نزد خداوند، آرامش و اطمینان قلبی، عزت اجتماعی و احساس بی‌نیازی از دیگران، تقویت متوکلین در مقابله با شیطان‌های درون و برون، برخورداری از امدادهای غیبی خداوند، افزایش

استقامت و پایداری روحی، تسهیل امور در پرتو اعتماد به خداوند، توسع رزق معنوی، افزایش رضایتمندی از زندگی، برخورداری از فضل و رضایت خداوند. و سپس مهم‌ترین کارکردهای تربیتی توکل به خدا را بیان نموده است که عبارتند از: افزایش صبر در ناملاایمات، تقویت نیروی اراده و صلابت در تصمیم‌گیری، پیشرفت و موفقیت در کارها، رفع اضطراب و نگرانی، دوری جستن از حرص و آزمندی. و در این راستا از آموزه‌های قرآن بهره گرفته، و به مناسبت به برخی از روایات در هر زمینه نیز اشاره نموده است.

- میرزایان (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان توکل و سلامت روانی پس از بیان اینکه هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری است؛ با اشاره به اینکه به طور کلی هدف بهداشت روانی جلوگیری از بروز اضطراب و فشار عصبی در افراد جامعه است و فشار عصبی مترادف با واژه «استرس» است که در واقع عکس العمل فرد در مقابل یک محرک است نتیجه گرفت که برای اینکه فرد بتواند انسان متوکلی باشد و به خداوند متعال اعتماد کرده و امور خود را به او واگذار نماید باید از فکری آسوده و به دور از هیجانات منفی و استرس داشته باشد و این همان رابطه‌ی متقابل توکل و سلامت روان است. بنابراین همانگونه که اعتقادات مذهبی از جمله توکل بر حفظ سلامت روانی افراد تأثیرگذار است و انسان در سایه‌ی توکل به پروردگار قادر به حفظ سلامت روان می‌باشد، بهداشت و سلامت روان نیز به متوکل بودن افراد و واگذاری امور به خداوند متعال کمک می‌کند.

- معروف و شریفی راد (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان نقش توکل در تامین سلامت روانی انسان به نتیجه رسیدند که توکل به معنای تکیه کردن بر خداوند و واگذاری تمام امور به او به همراه تلاش و در پایان حس رضایتمندی است که توکل واقعی می‌تواند زمینه ساز امید، حسن ظن، صبر، دوری از صفات رذیله انسانی، شوق در راه نیل به اهداف، هدفمند دیدن دنیا و اتفاقات آن و در نهایت بهبود کیفیت زندگی و تامین سلامت روانی انسان ها گردد و آیات و روایات متعددی نیز موید این مطلب است. انسانهای متوکل به واسطه توکل و اعتمادشان بر خداوند متعال، انسان‌هایی امیدوار، صبور و دارای حسن ظن به انسان‌های دیگر و اتفاقات پیرامونشان هستند زیرا دنیا و مشکلاتش را هدفمند و هرآنچه را که اتفاق

می افتد جز خیر و مصلحت خویش نمی پندارند، بنابراین نسبت به دیگران از آرامش روانی بیشتری برخوردارند.

- حسن زاده (۱۳۹۳) در مطالعه اش با عنوان رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی به این نتیجه رسید که بین توکل به خدا و کیفیت زندگی، توکل به خدا و امید به زندگی و همچنین کیفیت زندگی و امید به زندگی نزد معلمان ارتباط معنی داری وجود دارد. بین میزان توکل به خدا در نزد معلمان زن و مرد تفاوت معنی دار وجود دارد و بین باورها، نگرش، عقاید و هویت مذهبی افراد با کیفیت زندگی و امید به زندگی آن ها رابطه معنادار و مثبت وجود دارد.

- غلام محمدی (۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزشی گروهی توکل به خدا بر افسردگی سالمندان مرد مقیم آسایشگاه کهریزک به این نتیجه رسید که مداخله آموزشی بر آزمودنی ها معنادار است و باور دینی توکل به خدا بر کاهش افسردگی سالمندان موثر است.

- خشکاب (۱۳۹۵) در پایان نامه اش با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی به این نتیجه رسید که آموزش مفاهیم دینی بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی اثر معنی داری دارد و آموزش مفاهیم دینی باعث افزایش رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی می گردد.

- مستجاب الدعواتی و خان صنمی (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان تحلیل روانشناسی - دینی توکل به خدا و تبیین نقش آن در تامین بهداشت روانی به نتیجه رسیدند که توکل به خداوند متعال راهکار دینی ارزشمندی برای تحلیل فشارهای روانی است که به کمک آن نه تنها فرد فشارروحي را از خود دور می کند؛ بلکه تقدیر الهی را در امور خود در نظر گرفته، آنرا مصلحت و خیرخواهی خداوند به شمار می آورد. بدینسان توکل به خدا سبب از بین رفتن انواع تعارض، ترس، اضطراب و افسردگی شده و منجر به افزایش سلامت روحی و تامین بهداشت روانی فرد می گردد.

با توجه به جایگاه بسیار مهم توکل در آموزه های دینی هدف ما در این تحقیق تحلیل محتوای گزاره های درباره ی توکل به خدا و ساخت بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم است.

فرضیه های پژوهش

در منابع دینی به ویژه قرآن کریم گزاره های درباره توکل به خدا وجود دارد. بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار لازم برخوردار است.

روش تحقیق

این مطالعه در ساخت بسته آموزش توکل به خدا به روش تحلیل محتوا با استفاده از نرم افزار MAXQDA 11 انجام شد و برای ارزیابی توافق ارزیابان به روش کاپا فلیسه توسط نرم افزار SPSS24 انجام شد. جامعه آماری شامل آیات و روایات درباره ی توکل به خدا بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، گروه نمونه انتخاب گردید.

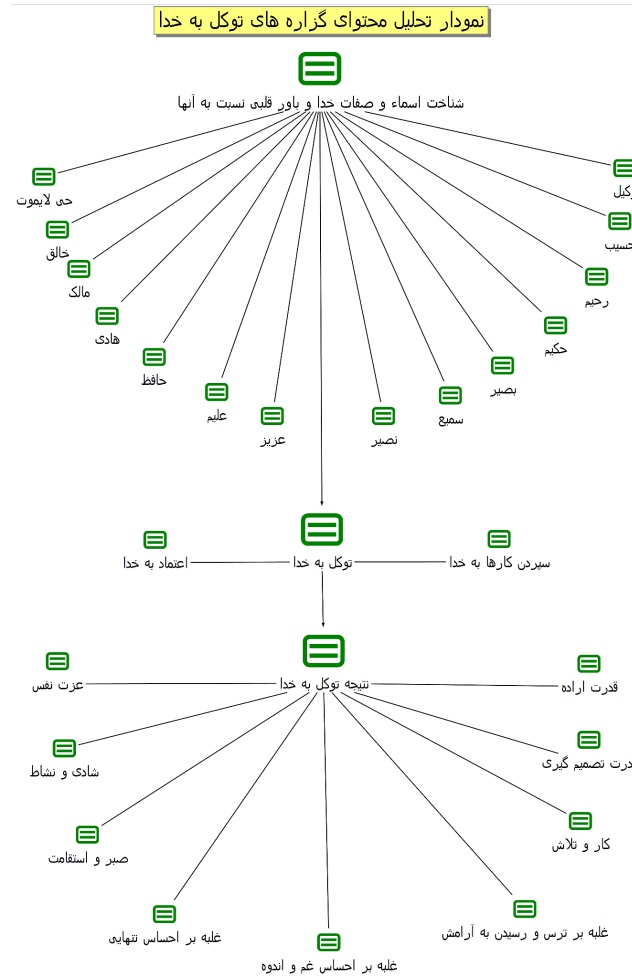
یافته ها

۱- آیا در منابع دینی به ویژه قرآن کریم گزاره های درباره توکل به خدا وجود دارد؟

گزاره های درباره توکل به خدا در قرآن کریم در جدول شماره ۱ ذکر شده است. بنابر تحلیل محتوای آیات قرآن کریم و برخی از روایات درباره توکل به خدا که توسط نرم افزار مکس کیودا انجام شد؛ شناخت اسماء و صفات الهی و باور قلبی نسبت به آنها، توکل به خدا و نتیجه توکل به خدا به عنوان سه مولفه اصلی به همراه بیست و پنج زیر مجموعه به دست آمد. (نمودار تحلیل محتوا) و نهایتاً بر اساس تحلیل محتوا و الگوی به دست آمده بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم ساخته شد (جدول: ۲).

آیه	سوره	تعداد	مشتقات توکل	ع.:
یوسف ۶۷ - ابراهیم ۱۲ - زمر ۳۸	۳	۳	المتوکلون	۱
آل عمران ۱۵۹	۱	۱	المتوکلین	۲
آل عمران ۱۷۳	۱	۱	الوکیل	۳
انعام ۶۶ و ۱۰۷ - یونس ۱۰۸ - زمر ۴۱ - شوری ۶	۴	۵	بوکیل	۴
نساء ۸۱ - انفال ۶۱ - هود ۱۲۳ - فرقان ۵۸ - شعراء ۲۱۷ - احزاب ۳ و ۴۸	۶	۷	توکل	۵
توبه ۱۲۹ - یونس ۷۱ - هود ۵۳ و ۸۸ - یوسف ۶۷ - رعد ۳۰ - شوری ۱۰	۴	۴	توکلت	۶
اعراف ۸۹ - نوبس ۸۵ - ممتحنه ۴ - ملک ۲۹	۱	۱	توکلنا	۷
یونس ۸۴	۲	۲	توکلوا	۸
آل عمران ۱۵۹ - نمل ۷۹	۱	۱	فتوکل	۹
مائده ۲۳	۷	۹	فتوکلوا	۱۰
آل عمران ۱۲۲ و ۱۶۰ - مائده ۱۱ - توبه ۵۱ - یوسف ۶۷ - ابراهیم ۱۱ و ۱۲ - محادله ۱۰ - تغابن ۱۳	۱	۱	فلیتوکل	۱۱
ابراهیم ۱۲	۱	۱	نتوکل	۱۲
سجده ۱۱	۱	۱	وکل	۱۳
انعام ۸۹	۱	۱	وکلنا	۱۴
انعام ۱۰۲ - هود ۱۲ - یوسف ۶۶ - قصص ۲۸ - زمر ۶۲	۵	۵	وکیل	۱۵
نساء ۸۱ و ۱۰۹ و ۱۳۲ و ۱۷۱ - ابراء ۲ و ۵۴ و ۶۵ و ۶۸ و ۸۶ - فرقان ۴۳ - احزاب ۳ و ۴۸ - مزمل ۹	۵	۱۳	وکیلا	۱۶
زمر ۳۸	۱	۱	متوکلون	۱۷
انفال ۴۹ - طلاق ۳ - زمر ۳۸	۲	۲	یتوکل	۱۸
انفال ۲ - نحل ۴۲ و ۹۹ - عنکبوت ۵۹ - شوری ۳۶	۴	۵	یتوکلون	۱۹

جدول شماره ۱: بسامد واژه توکل و مشتقات آن در قرآن کریم



نمودار شماره ۱: تحلیل محتوا

جلسه اول

معارفه و توضیح سیر کلی جلسات معنای توکل: توکل از ماده و کالت به معنای سپردن کارها به دیگری است. راغب در مفردات خود می نویسد: التوکیل ان تعتمد علی غیرک و تجعله نائباً عنک. توکل حالتی درونی است در فرد که در آن حالت فرد متوکل، تمام امور خویش را به خداوند متعال واگذار می کند و از غیر خداوند بیم و ترسی ندارد و به غیر خداوند چشم طمعی

ندارد. برای فهم دقیق و عینی توکل راهی نداریم جز اینکه آن حالت را درک کنیم؛ اما در حد امکان و بنابر توصیفات قرآنی، روایی می توانیم به معنای آن نزدیک شویم. در بخشی از حدیثی مفصل پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند از جبرئیل پرسیدم معنای توکل بر خدا چیست؟ گفت: اول آنکه: بدانی مخلوق نه ضرری دارد، و نه سودی و نه بخششی دارد و نه معنی، دوم آنکه: ناامیدی از خلق را شیوه خود سازی، هر گاه بنده چنین باشد، به کسی جز خدا تکیه نکند، و امید و ترس از غیر خدا ندارد، و بر هیچ کس غیر از خدا طمع نمی بندد، این است معنای توکل. (طبرسی، ۱۳۷۹: ۵۱۱). ماده و ریشه ی (و ک ل) و مشتقات آن ۷۰ مرتبه در ۲۹ سوره و ۶۱ آیه در قرآن کریم به کار رفته است.

جلسه دوم

ایمان به خدا و شناخت اسماء و صفات راه رسیدن به توکل: توکل و اعتماد انسان به خدا، ناشی از معرفت به ربوبیت الهی است. هر اندازه درجه ایمان فرد به خداوند و شناخت او از اسماء و صفات خدا بیشتر باشد به همان اندازه توکل او نیز افزایش خواهد یافت (انصاریان، ۱۳۹۱).

۱- خدایی جز خدای یگانه نیست: ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ (انعام: ۱۰۲)

۲- خداوند فرمانروای مطلق است: إِنْ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (یوسف: ۶۷)

۳- خداوند خالق همه است: اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ (زمر: ۶۲)

۴- خداوند مولا و سرپرست است: قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (توبه: ۵۱)

۵- خداوند وکیل همه است: وَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ (هود: ۱۲).

۶- سیر همه به سوی اوست: رَبَّنَا عَلَيْنِكَ تَوَكَّلْنَا وَ إِلَيْكَ أُنَبِّئُكَ وَ إِلَيْكَ الْمَصِيرُ (ممتحنه: ۴).

۷- آنچه که در آسمانها و زمین است ملک خدا است: وَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكِيلاً (نساء: ۱۳۲)

۸- خداوند پروردگار مشرق و مغرب است: رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا (مزم: ۹)

۹- خداوند عزیز و رحیم است: وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ (شعراء: ۲۱۷).

۱۰- خداوند عزیز و حکیم است: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (انفال: ۴۹).

۱۱- خداوند شنوا و دانا است: وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (انفال: ۶۱).

۱۲- خداوند زنده ی نامیرا است: وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ (فرقان: ۵۸).

۱۳- خداوند هدایتگر ما است: وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَى مَا آدَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (ابراهیم: ۱۲).

۱۴- خداوند از رفتار ما آگاه است: وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ (هود: ۱۲۳).

۱۵- توفیق و آسانی ها به دست خدا است: وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ (هود: ۸۸).

۱۶- خداوند بر همه مسلط است: إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبُّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (هود: ۵۶).

۱۷- خداوند نگهدارنده است: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (مايده: ۱۱).

۱۸- خداوند حمایتگر است: وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (آل عمران: ۱۷۳).

۱۹- خداوند یاری کننده است: إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۶۰).

۱۹ آیه شریفه فوق در ۱۴ اسم و صفت خلاصه می شود: حی لا یموت، علیم، عزیز، نصیر، سمیع، بصیر، حکیم، وکیل، رحیم، حسیب، خالق، مالک، هادی، حافظ

نتایج توکل به خدا

۱- قدرت اراده شخصی: حتما شما هم در زندگی روزمره با افرادی مواجه شده اید که اراده ی آنها قوی یا ضعیف بوده است. همه ما به صورت کاملاً درونی اذعان داریم که داشتن اراده ی قوی خوب است و برعکس، ضعیف الاراده بودن مطلوب نیست. حقیقت اراده چیست که باعث تفاوت و تمایزی آشکار میان انسانها می شود؟ بدون شک همه ی ما به روشنی معنای اراده را درک می کنیم، چرا که در وجود همه ی ما این قدرت نهاده شده است. خداوند به همه ما این نیروی ارزشمند را داده است. ممکن است بگویید، اگر خدا به همه این نیرو را داده است، چرا برخی از انسانها اراده ندارند یا اراده ی شان ضعیف است؟ در جواب می گوئیم: این افراد بالقوه از نیروی اراده بهره مند هستند، اما آن نیرو به فعلیت نرسیده است. مانند درختی که قرار است در آینده میوه بدهد، اگر همه ی شرایط برای میوه دادنش فراهم شد، آن درخت میوه خواهد داد. درخت وجود ما نیز باید همه شرایط برایش فراهم شود تا مجموعه ی قدرت هایی که در وجود ما بالقوه وجود دارند به فعلیت برسند و یکی از میوه های درخت وجود انسان، اراده ی قوی است. این جهان و نظام هستی برترین نظام ممکن است که با حکمت الهی ایجاد شده است. چون خداوند خیر محض است، هدفش از افعالی که انجام می دهد، ایجاد کمال در هستی است و بنابر وصف حکمت الهی، این کارها به صورتی انجام می گیرد که در مجموع کمال و خیر بیشتری حاصل شود. بنابراین هر موجودی در این جهان هستی، بالقوه و یا بالفعل بهترین شرایط را برای رسیدن به کمال دارا است و خالق مهربان هستی در وجود همه ی انسانها مجموعه ی آنچه را که برای رسیدن به کمال نیاز دارد، قرار داده است. آن کس که هرچیزی را به نیکوترین وجه خلق کرده است. *الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ*. (سوره مبارکه سجده، ۷). حال که معنای نظام احسن را باهم مرور کردیم؛ اگر فکر می کنید نیروی اراده در زندگی شما به شکل کامل به فعلیت نرسیده است، باید تلاش کنید تا بتوانید این نعمت الهی را به بهترین شکل شکوفا کنید، آنگاه خواهید دید که زندگی لذت بخشتر می گردد. اگر دوست دارید اراده ای قوی داشته باشید باید به خدا اعتماد کنید و پس از اینکه در انجام کاری تفکر کردید و به نتیجه رسیدید آن کار خوب است، از نتیجه آن کار هراس به خود راه ندهید و بدانید که خدا در ابتدا و انتهای آن کار یاری

رسان خواهد بود و بدون شک در هر کاری که خدا یاری رسان باشد سختی آن کار آسان می گردد و به سرانجام می رسد. وَ مَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ. هرگاه دیدیم کاری در مسیر رضای خداست از نتیجه ی آن کار ترس و واهمه به خود راه ندهیم و بدانیم هرکسی در مسیر صحیح گام نهد و کاری را انجام دهد که در مسیر رضای خداست آن کار موافق امر خداست و به استعانت او موفق می گردد. إِذَا فَعَلَ الْعَبْدُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنَ الطَّاعَةِ كَانَ فِعْلُهُ وَفْقًا لِأَمْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ سُمِّيَ الْعَبْدُ بِهِ مُؤَفَّقًا وَإِذَا أَرَادَ الْعَبْدُ أَنْ يَدْخُلَ فِي شَيْءٍ مِنْ مَعَاصِي اللَّهِ فَحَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى بَيْنَهُ وَ بَيْنَ تِلْكَ الْمَعْصِيَةِ فَتَرَكَهَا كَانَ تَرَكُوهَا لَهَا بِتَوْفِيقِ اللَّهِ تَعَالَى وَ مَتَى خَلَى بَيْنَهُ وَ بَيْنَ الْمَعْصِيَةِ فَلَمْ يَحُلْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَهَا حَتَّى يَرْتَكِبَهَا فَقَدْ خَذَلَهُ وَ لَمْ يُنْصُرْهُ وَ لَمْ يُؤَفِّقْهُ (صدوق، ۱۴۰۳: ۲۱). اگر احساس می کنید قدرت اراده ندارید یا این نیرو در وجود شما ضعیف است، افکار و باورهای خود را بررسی کنید تا دریابید کدام باور شما نادرست است. بدون شک پس از اصلاح آن باور نادرست با توکل به خدا دارای اراده ای محکم خواهید شد.

جلسه چهارم

۲- قدرت تصمیم گیری: در زندگی، داستانه‌ها، رمانها و تیتراخبار زیاد با این جمله مواجه می شویم: «... تصمیمش را گرفته است». وقتی این جمله را می شنویم به این نتیجه می رسیم که آن فرد در انجام دادن کارش به یقین رسیده است. پس تصمیم گیری حالتی درونی است که بر اساس آن انسان از میان چند راه یکی را بر می گزیند. همه ما در زندگی چه در کارهای مهم چه در کارهای ساده نیازمند تصمیم گیری هستیم و در واقع کسی نیست که در زندگی بی نیاز از تصمیم گیری باشد. عده ای اراده و تصمیم گیری را هم معنا می دانند؛ در حالیکه این طور نیست و ابتدا اراده در وجود انسان شکل می گیرد و پس از آن تصمیم گیری اتفاق می افتد. در آداب حج از امام صادق علیه السلام در کتاب مصباح الشریعه، اراده بر عزم مقدم شده است. امام صادق علیه السلام می فرماید: زمانی که اراده کردی حج را به جای آوری، دلت را از هرچه که مشغول گرداننده و مانع است، برای خدا خالی کن پیش از عزم و تصمیم به رفتن گرفتنت و همه کارهایت را به آفریدگارت واگذار کن و در همه آنچه که از تو ظاهر می شود چه در حرکات و چه در توقفها بر او توکل کن. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا أَرَدْتَ الْحَجَّ فَجَرِّدْ قَلْبَكَ لِلَّهِ عَزَّ

وَ جَلَّ مِنْ قَبْلِ عَزْمِكَ مِنْ كُلِّ شَاعِلٍ وَ حَجَبٍ كُلِّ حَاجِبٍ وَ قَوْضُ أُمُورِكَ كُلِّهَا إِلَى خَالِقِكَ وَ تَوَكَّلْ عَلَيْهِ فِي جَمِيعِ مَا يَظْهَرُ مِنْ حَرَكَاتِكَ وَ سُكُونِكَ (مجلسی، ۱۴۰۳ج ۹۶: ۱۲۴). در هر دو مرحله ی اراده و تصمیم گیری باید کارها را به خدا واگذار کرد و توکل کرد به او. برخی ها توکل به خدا را، واگذار کردن آنچه را که انجام می دهیم به خدا تصور می کنند. در حالیکه در تعریف و معنای توکل گفتیم واگذاری همه امور به خداوند. یعنی گاهی اوقات در گفتن باید توکل کرد به خدا و گاهی در نگفتن؛ همانگونه که در این روایت امام صادق علیه السلام فرمود در حرکات و سکون خود به خدا توکل کن. قدرت تصمیم گیری مناسب در زمان مناسب باعث می شود فرد از بسیاری از استرسها و نگرانیها رهایی یابد. چرا گاهی اوقات در تصمیم گیری ها دچار مشکل می شویم؟ عدم علم و آگاهی نسبت به آن کار، ترس از نتیجه ی کار، ترس از شکست، ترس از تمسخر دیگران و موارد عدیده ی دیگر باعث می شود ما در تصمیم گیری ها دچار مشکل شویم. ولی می توان بر این مشکلات غلبه کرد. قدرت تصمیم گیری یک وسیله است برای رسیدن به هدف و امکان ندارد خداوند مهربان ما را بدون این قدرت دعوت کند به سوی خوبی و کمال. پس همه ما دارای این قدرتییم ولی در برخی افراد کم رنگتر است. شمایی که در تصمیم گیری ها دچار مشکلی، نباید نا امید و مایوس شوی و بدان که تو هیچ فرقی با سایر انسانها نداری. خودت را مخاطب این کلام خالق هستی قرار بده که می فرماید: و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن. فاذا عزمْتَ فتوکل علی الله (آل عمران، ۱۵۹). وقتی به خدا اعتماد کردی، خداوند را وکیل خودت قرار دادی دیگر نباید در انجام کار درست و صحیح تردید کنی. کارهایت را به تعویق نینداز. همین امروز تصمیم بگیر تا به سوی رشد و کمال حرکت کنی. فرصت ها می گذرند. بال پرواز تو همین تصمیم گیری است که با توکل به خدا می توانی اوج بگیری. همین امروز تصمیم بگیر توانت را برای زندگی بهتر به کار ببری. هرکسی برای آینده اش در قالب کوتاه مدت و داز مدت باید تصمیم بگیرد. پس شما هم که این قدرت و نیرو را دارید از قافله عقب نمانید.

۳- کار و تلاش: برخی از افراد گمان می کنند توکل به خدا یعنی هیچ کاری انجام ندهیم و منتظر بمانیم تا مشکل حل شود در حالیکه اینگونه نیست. دعای چهار نفر مستجاب نمی شود یکی از آنها کسی است که در خانه بنشیند و طلب روزی کند. خداوند متعال می فرماید آیا تو را امر به تلاش و کوشش نکرده ام؟

قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَرْبَعَةٌ لَا يُسْتَجَابُ لَهُمْ دُعَاءُ رَجُلٌ جَالِسٌ فِي بَيْتِهِ يَقُولُ يَا رَبَّ ارْزُقْنِي فَيَقُولُ لَهُ أَلَمْ أَمُرَكَ بِالطَّلَبِ... (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۶۸: ۳۴۴). در واقع انسان به میزان تلاش و کوششی که می کند نتیجه دریافت می کند. انسان هیچ نتیجه و ثمره ای ندارد به جز آن میزانی که تلاش کرده است. وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى و ان سعیه سوف یری (سوره نجم، ۳۹ و ۴۰). همانگونه که در قرآن سفارش به توکل به خدا شده است، سفارش به کار و تلاش نیز شده است و تلاش کردن با توکل به خدا هیچگونه منافاتی ندارد که هیچ، این دو باید همراه هم باشند. از یک سو ما باید کار کنیم و تلاش و از سوی دیگر همزمان توکل به خدا داشته باشیم و کسی که توکل به خدا داشته باشد و کار و تلاش کند، خداوند او را یاری می کند. پس هیچگاه دست از کار و تلاش برندار. اگر دوست داری از تاریکی ها رهایی یابی و به سر منزل سعادت برسی، اگر می خواهی به کمال برسی باید تلاش کنی و قدم برداری. و خدا به سر منزل سعادت و سلامت می خواند و هر که را می خواهد به راه مستقیم هدایت می کند. وَ اللَّهُ يَدْعُوا إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (یونس، ۲۵). آنکه تو را دعوت به کمال می کند و آنکه یاری می کند خدای توانا است. توکل کن به خدایی که قادر است. خدایی که زنده می کند و می میراند و می میراند و زنده می کند. آن خدا بر هر کاری تواناست. بدون شک اگر تو تلاش کنی و به خالق توانا توکل کنی و اعتماد کنی او تو را یاری می کند. اگر خدا شما را یاری کند محال است کسی بر شما غالب آید، و اگر به خواری واکذارد آن کیست که بتواند بعد از آن شما را یاری کند؟ و اهل ایمان تنها به خدا باید اعتماد کنند. إِنَّ يَنْصُرُكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران، ۱۶۰).

وقتی تصمیم گرفتی کار و تلاش را آغاز کنی، توکل کن به خدا تا از نیرومندترین انسانها شوی و از کار و تلاش خسته نشوی. توکل به خدا به تو انگیزه می دهد. امیرمومنان علیه السلام

فرمودند: یک ویژگی هست که هر که به آن عمل کند از نیرمندترین انسانها خواهد بود. سوال شد که ای امیرمومنان آن چیست؟ فرمود: توکل بر خداوند متعال. قال علی بن ابی طالب علیه السلام: حَظْلُهُ مَنْ عَمِلَ بِهَا كَانَ مِنْ أَقْوَى النَّاسِ قِيلَ وَ مَا هِيَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ (کراچی، ۱۳۵۳: ۲۲).

جلسه ششم

۴- عزت نفس: عزت خلاف ذلت است به معنای شی کم یاب و عز که در برابر ذل است به معنای غیر قابل شکست است. بنابراین عزت نفس یعنی حالتی درونی که فرد در آن حالت دارای صلابت و کرامت نفس است و در نتیجه ی این عزت نفس خود را اسیر لذت‌های بی ارزش و مطامع دنیوی نمی کند و چشم طمع به آنچه در دست مردم است ندارد. و فقط به دست توست نه غیر تو، افزونی و کاستی من و بیدگ لا بید غیرک زیادتی و نقصانی (مناجات شعبانیه). برای رسیدن به این عزت نفس باید توکل به خدا داشته باشیم. نهایت عزت نفس یک فرد، قبول خداوند و سپردن خود به دست اوست. امام صادق علیه السلام می فرماید: بی نیازی و عزت پیوسته در حرکتند وقتی به موضع توکل برسند آنجا مستقر می شوند. إِنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ يَجُودَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أُوطِنَا. (کافی ج ۲ ص ۶۵). در توکل، شخص فکر، روح و روان و همه چیز خود را در اختیار کسی می گذارد که مرکز قدرتها و منشاء همه ی تکیه گاهها است و از این طریق قدرت می گیرد و به سلسله قدرت خداوند صاحب عزت متصل می شود. اگر فردی به این رتبه و مقام برسد دیگر به کسی نیازمند نیست که باعث ذلت و خواری او شود (محمدی، ۱۳۹۱). کسی که توکل کند به خدا، بی نیاز شده است از بندگانش. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ غَنِيَ عَنْ عِبَادِهِ (آمدی، ۱۴۱۰: ۶۰۵). بگو: خدایا! ای مالک همه موجودات! به هر که خواهی حکومت می دهی و از هر که خواهی حکومت را می ستانی، و هر که را خواهی عزت می بخشی و هر که را خواهی خوار و بی مقدار می کنی، هر خیری به دست توست، یقیناً تو بر هر کاری توانایی. قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَ تَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تَعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران، ۲۶). توکل به خدا، باعث عزت و سربلندی می شود. مومن پیوسته عزیز و سرافراز می باشد و خوار نمی گردد. قال الصادق علیه السلام: المومن

يكونُ عزيزاً لا ذليلاً (طبرسی، ۱۳۴۴: ۹۶). رسیدن به عزت نفس در پرتو توکل به خدا و توجه به قدرت و علم و تقدیر او میسر می‌گردد. (انصاریان). اگر این عزت نفس را می‌خواهی، بر توانای شکست ناپذیر مهربان توکل کن. وَ تَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ (شعراء، ۲۱۷). خالق مهربانی که عزیز است مگر می‌گذارد توکل کننده‌ی به او دچار خواری گردد؟ هر کس بر خدا توکل کند [بی‌تردید پیروز می‌شود] زیرا خدا توانای شکست ناپذیر و حکیم است. وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهََ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (انفال، ۴۹). مومنان بر خدای متعال توکل کرده‌اند و حقیقت هر تاثیری را به او نسبت داده‌اند و خود را به نیروی خدا و حول و قوه او تکیه داده‌اند و معلوم است که کسی که در امور خود بر خدا توکل کند خداوند کفایتش می‌کند، چون خداوند عزیز است؛ یعنی نمی‌گذارد که پناهنده‌ی او (توکل کننده به او) دچار ذلت و خواری گردد (طباطبایی، ۱۳۶۸).

جلسه هفتم

۵- شای و نشاط: شادی نقطه مقابل غم، با نشاط بودن در برابر کسل بودن. شادی و نشاط باعث تحرک و فعالیت می‌گردد. کسی که اعتماد کند به خدا، خداوند به او شادی را نشان می‌دهد. قَالَ عَلَى عَلَيْهِ السَّلَام: مَنْ وَثِقَ بِاللَّهِ أَرَاهُ السُّرُورَ (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۶۸: ۱۵۱). انسان سالمی که به دنبال رسیدن به اهداف خود می‌باشد باید همواره با نشاط باشد و از کسالت و خمودگی دوری کند. این نشاط در سایه‌ی یاد خدا و توکل به خدا به دست می‌آید. امیرمومنان درباره متقین می‌فرماید: می‌بینی او را در حالیکه کسل بودن از او بسیار دور و همواره با نشاط است. تَرَاهُ بَعِيداً كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۲: ۲۳۰). یکی از دوست داشتنی‌ترین عملها به سوی خداوند شاد نمودن مومن است. قال الامام الباقر عليه السلام: ... مَا عَبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنْ إِدْخَالِ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِ (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۲: ۱۸۸). بنابراین به همان میزان یکی از ناپسندترین کارها رنجاندن مومن است. ما باید نسبت به اطرافیان خود طوری رفتار کنیم که آنها در معاشرت ما دچار غم و اندوه نشوند. در خطبه اوصاف متقین امیرمومنان می‌فرمایند: شادی مومن در چهره اش است و حزنش در دلش. بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ. این عبارت گویای این مطلب است که رعایت حال اطرافیان آنقدر برای با تقوایان مهم است که شادی آنها با دیگران قسمت می‌گردد و غم آنها برای اینکه دیگران را نرنجانند درونی است. بدون شک در

این شرایط که انسان دچار غم و اندوه می شود با توکل به خدا می توان از آن گذر کرد. کسی که توکل به خالق هستی دارد، در واقع خود را در مسیر رشد و کمال می بیند و همین باعث ایجاد شادی و نشاط در فرد توکل کننده می گردد.

جلسه هشتم

۶- غلبه بر احساس غم و اندوه: ندگی همواره دارای فراز و نشیب است. یک روز شادی و روزی غم، گاهی پیروزی و گاهی شکست را تجربه می کنیم. غم و اندوه بر اثر از دست دادن توانایی خاصی و یا بعد از احساس ضرر ایجاد می شود که می تواند فرد را دچار آسیبهای قابل توجهی کند. چه کنیم که غمها دست از سرمان بردارند؟ راهش ساده است. اهل توکل به خدا شویم. چرا که فرد توکل کننده معتقد است همه مخلوقات و موجودات و نیز خود او، ملک خداوند است. بنابراین خود را مالک چیزی نمی داند تا درباره آن دچار خوف و اندوه شود. *إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ* (المجادله: ۱۰) هر آینه نجوا کردن کار شیطان است که می خواهد مومنان را محزون کند و حال آنکه هیچ زبانی جز به فرمان خداوند به آنها نمی رساند و مومنان باید که بر خدا توکل کنند. در هر شرایطی نباید از رحمت خدا ناامید نشویم. در اوج سختیها و در شدت غم و اندوه توکل به خدای متعال نجات بخش ما می باشد. همان خداوند مهربانی که حضرت یونس را از غصه و اندوه نجات بخشید، وعده داده است که مومنان را نیز از غم و اندوه رهایی می بخشد. و *ذَا النُّونِ* (یونس) را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می‌بنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت (اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت) در آن ظلمت‌ها (ی متراکم) فریاد زد خداوندا جز تو معبودی نیست. منزهی تو، من از ستمکاران بودم. ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه نجاتش بخشیدیم و همین‌گونه مؤمنان را نجات می‌دهیم. وَ *ذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ النَّمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ* (انبیاء، ۸۷ و ۸۸). خداوند مهربان وعده داده است که مومنان را نیز از غم و اندوه نجات می‌دهد. پس با توکل به خدا از هرگونه غم و اندوه باید بگذریم.

مصائب و سختی‌ها بخش جداناپذیری از این دنیا هستند و نباید توقع داشت این سختی‌ها نباشد. طبیعت این دنیا کمبود و کاستی و ... است. منتها آنکه با خدا باشد در اینگونه پیشامدها توکلش به خداست. کسی که در کنار علم و قدرت بی نهایت باشد، نباید اسیر غم و اندوه شود. و هرگز (در برابر دشمن) سست نشوید و (از مصائبی که بر شما وارد می‌شود) غمگین مباشید که شما برترید اگر مؤمن (واقعی) باشید. وَ لَا تَهِنُوا وَ لَا تَحْزِنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران، ۱۳۹). این که ما بدانیم خدا با ماست تسکین غم و اندوه است. همانگونه که در این آیه شریفه می‌خوانیم. (اگر پیامبر را یاری ندهید، یقیناً خدا او را یاری می‌دهد؛ چنان که او را یاری داد هنگامی که کافران از مکه بیرونش کردند در حالی که یکی از دو تن بود، آن زمان هر دو در غار [ثور نزدیک مکه] بودند، همان زمانی که به همراهش گفت: اندوه به خود راه مده خدا با ماست. پس خدا آرامش خود را [که حالت طمأنینه قلبی است] بر پیامبر نازل کرد، و او را با لشکریانی که شما ندیدید، نیرومند ساخت، و شعار کافران را پست‌تر قرار داد، و شعار خداست که شعار والاتر و برتر است؛ و خدا توانای شکست‌ناپذیر و حکیم است). إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَ آيَهُهُ بَجُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَ جَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَ كَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (توبه، ۴۰).

جلسه نهم

۷- غلبه بر احساس تنهایی: انسان موجودی اجتماعی است که برای رفع نیازهای اساسی‌اش باید در اجتماع و با دیگران ارتباط داشته باشد. چون انسان اینگونه آفریده شده است، طبیعی است که از تنهایی گریزان باشد. نه تنها از تنهایی گریزان باشد که حتی احساس تنهایی نیز برایش ناخوشایند است. احساس تنهایی حالت ناخوشایند درونی است که در آن حال نیاز به ارتباط داشتن با افراد دیگر در انسان برآورده نشده است. تنهایی و احساس تنهایی با یکدیگر فرق دارند. که بر این اساس چهار شکل می‌توان متصور شد. یک فرد ممکن است: ۱. تنها باشد و احساس تنهایی داشته باشد. ۲. تنها باشد اما احساس تنهایی نداشته باشد. ۳. تنها نباشد و احساس تنهایی داشته باشد. ۴. تنها نباشد و احساس تنهایی نداشته باشد. بهترین حالت ممکن

مورد چهارم است که فرد تنها نیست و احساس تنهایی هم ندارد. برای سایر موارد باید فکری اساسی کرد. چرا که هم تنها بودن و هم احساس تنهایی داشتن می تواند آسیبهایی فراوانی برای فرد ایجاد کند. پس اگر پشت کردند بگو خدا مرا بس است بر او توکل کردم و او صاحب عرش بزرگ است. فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبة: ۱۲۹). برای غلبه بر تنهایی و احساس تنهایی چه باید کرد؟ حضرت موسی علیه السلام به خداوند متعال گفت ای پرورگارم آیا تو از من دور هستی تا [برای ارتباط با تو] فریاد زخم یا به من نزدیک هستی تا با تو نجوا کنم؟ خداوند بر او وحی کرد که من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند. پس موسی [علیه السلام] گفت خدایا من در حالی هستم که تو را بزرگتر از آن می دانم که در آن لحظه تو را یاد کنم. فرمود: ای موسی مرا در هر حال یاد کن. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ [صلى الله عليه و آله و سلم] إِنَّ مُوسَى بْنَ عِمْرَانَ لَمَّا نَاجَى رَبَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ قَالَ يَا رَبِّ أُمَّ بَعِيدٌ أَنْتَ مِنِّي فَأُنَادِيكَ أُمَّ قَرِيبٌ فَأُنَاجِيكَ فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ أَنَا جَلِيسٌ مِّنْ دَكْرَتِي فَقَالَ مُوسَى [عليه السلام] يَا رَبِّ إِنِّي أَكُونُ فِي حَالٍ أُجَلِّكَ أَنْ أَدُكْرَكَ فِيهَا فَقَالَ يَا مُوسَى اذْكُرْنِي عَلَى كُلِّ حَالٍ (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۳: ۳۲۹). کسی که با خدا باشد و خدا را یاد کند احساس تنهایی نخواهد کرد که هیچ بلکه برای مناجات با خدا گاهی اوقات از شلوغی های اجتماع کناره می گیرد همانطور که پیامبر در غار حرا با خدا مناجات می کرد و این به معنای رهبانیت نیست. در دعای سفر که از امام موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده است، مسافر می گوید خدایا مرا در تنهایی ام یاری کن. أَعْنِي عَلَى وَحْدَتِي (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۷۳: ۲۴۸). تنهایی در برابر دشمنان نیز با یاد خدا آسان می گردد. در دعای چهل و نهم صحیفه سجادیه امام سجاد علیه السلام اینگونه دعا می کند: پس تو- ای خدای من - ناتوانیم را از زیر بار رفتن رنجهای گران، و از انتقام کشیدن از کسیکه در جنگیدنش قصد من کرده، و تنهائیم را در برابر بسیاری عدد و شماره (الشکر) کسیکه با من دشمنی نموده، و برای گرفتار ساختنم در آنچه فکر نموده و از آن غافل مانده ام در کمین نشسته، دیدی آنگاه بیاری کردنم آغاز نمودی، و پشتم را بتوانائیت محکم و استوار گردانیدی. فَنَظَرْتُ يَا إِلَهِي إِلَى ضَعْفِي عَنِ احْتِمَالِ الْفَوَاحِشِ وَ عَجْزِي عَنِ الْإِنْتِصَارِ مِمَّنْ قَصَدَنِي بِمُحَارَبَتِهِ وَ وَحْدَتِي فِي كَثِيرٍ عَدَدٍ مِّنْ نَّوَانِي وَ أَرْضَدَ لِي بِالْبَلَاءِ فِيمَا لَمْ أُعْمَلْ فِيهِ فِكْرِي فَأَبْتَدَأْتَنِي بِنَصْرِكَ، وَ شَدَّدْتَ أُرْزِي بِقُوَّتِكَ (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ۲۴۴). بنابر این همانگونه

که یاد خدا باعث از بین رفتن احساس تنهایی در دل و همچنین باعث بی اثر کردن آثار تنهایی در زندگی می گردد توکل به خدا نیز یاری گر انسان خواهد شد. بلکه کاملترین صورت یاد خدا در مواقع سختی و دشواری توکل به خداست. پس هرگاه تنها شدید بدانید که با توکل به خدا می توانید هم در عالم درون و هم در جهان بیرون از سختی ها نجات بیابید.

جلسه دهم

۸- استقامت و پایداری: استقامت و پایداری به معنای تحمل و بردباری در مقابل سختی ها و مصائب زندگی است. در راه رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت، همواره سختیها و شدائد گوناگونی قرار دارد و آن عاملی مهمی که می تواند در این مسیر دشوار انسان را به مقصد برساند استقامت داشتن و پایدار بودن در شئونات گوناگون زندگی ضروری است. خداوند در وصف مومنان می فرماید: الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (النحل: ۴۲). (مومنان) آن کسانی اند که استقامت ورزیدند و بر پروردگارشان توکل کردند. در مسیر بندگی خداوند نیز این استقامت و پایداری است که انسان را به منزل مقصود می رساند. (آنان که گفتند: محققا پروردگار ما خدای یکتاست و بر این ایمان پایدار ماندند فرشتگان رحمت بر آنها نازل شوند (و مژده دهند) که دیگر هیچ ترسی (از وقایع آینده) و حزن و اندوهی (از گذشته خود) نداشته باشید و شما را به همان بهشتی که (انبیا) وعده دادند بشارت باد). إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (فصلت، ۳۰). ایمان به تنهایی کفایت نمی کند باید در این مسیر استقامت و پایدار باشی تا به مقصد نهایی برسی. (کسی که تشنه است تا سیراب شدن نباید دست از استقامت و پایداری بردارد، اینگونه به آب گوارا دست می یابد: و اگر بر طریقه (اسلام و ایمان) پایدار بودند آب (علم و رحمت و رزق) فراوان نصیبشان البته می گردانیدیم). وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِيَنَّهُمْ مَاءً غَدَقًا (جن، ۱۶). (هر کس بر خدا توکل کند، مغلوب نمی شود. و هر کس به خدا متمسک شود، شکست نمی خورد). وَقَالَ الْبَاقِرُ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبُ وَمَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزَمُ (طبرسی، ۱۳۴۴: ۱۷). با نیروی توکل به خدا دیگر شکست معنا ندارد. زیر فرد متوکل همه حوادث و اتفاقات را در دایره مشیت الهی و تقدیر او می بیند.

جلسه یازدهم

۹- غلبه بر نگرانی و ترس و رسیدن به آرامش: نگرانی یا دلواپسی، یک واکنش طبیعی است که در آن ذهن تلاش می کند با عامل تهدید بیرونی مبارزه کند و جلوی آن را بگیرد و ترس، احساسی معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می شود. ترس یکی از احساسات بنیادین و فطری بشر است (نظیر شادمانی و خشم). نگرانی و ترس در واقع برای این است که شخص خود را معرض ضرر و خطر می بیند و ما در معنای توکل گفتیم که نفع و ضرر همه به دست خداست. اگر کسی با خدا مانوس باشد و توکل به خدا داشته باشد، دیگر نگرانی و ترس نخواهد داشت. (آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده عالم) و هیچ حسرت و اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست). **أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (یونس، ۶۲). و نیز در توصیف مومنان می فرماید: **الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ** (آل عمران: ۱۷۳). (مومنان اند) همان کسانی که وقتی مردم به آنها گفتند: مشرکین در برابر شما گرد آمده اند، پس از آنان بترسید. (به جای ترس) بر ایمانشان افزود و گفتند خداوند ما را بس است و نیکو حمایتگری است. آنها در مسیر رشد و کمال از سرزنش دیگران هراسی ندارند. (ای گروهی که ایمان آورده‌اید، هر که از شما از دین خود مُرتد شود به زودی خدا قومی را که بسیار دوست دارد و آنها نیز خدا را دوست دارند و نسبت به مؤمنان سرافکننده و فروتن و به کافران سرافراز و مقتدرند (به نصرت اسلام) برانگیزد که در راه خدا جهاد کنند و (در راه دین) از نکوهش و ملامت احدی باک ندارند. این است فضل خدا، به هر که خواهد عطا کند و خدا را رحمت وسیع بی‌متهاست و (به احوال همه) دانا است). **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ** (مائده، ۵۴). و آنگاه که نگرانی و ترس در سایه توکل به خدا از بین می رود انسان به آرامش و اطمینان قلبی می رسد. (آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دلهاست). **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (رعد، ۲۸).

جلسه دوازدهم

مرور جلسات گذشته.

۲: آیا بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از اعتبار لازم برخوردار است؟

برای بررسی اعتبار بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم از روش توافق ارزیابان به روش کاپا استفاده شد که نتایج آن ارائه می گردد.

جدول شماره ۳: ارزیابی محتوای بسته آموزشی توکل به خدا

محتوای آموزشی	کاملا موافق	موافق	مخالف	کاملا مخالف
۱- توکل به خدا	۱۳	۱	۰	۰
۲- شناخت اسماء و صفات خدا	۱۲	۲	۰	۰
۳- قدرت اراده شخصی	۱۲	۱	۱	۰
۴- قدرت تصمیم گیری	۱۴	۰	۰	۰
۵- کار و تلاش	۱۰	۴	۰	۰
۶- عزت نفس	۱۴	۰	۰	۰
۷- شادی و نشاط	۱۱	۳	۰	۰
۸- غلبه بر احساس غم و اندوه	۱۲	۲	۰	۰
۹- غلبه بر احساس تنهایی	۱۲	۲	۰	۰
۱۰- استقامت و پایداری	۱۳	۱	۰	۰
۱۱- غلبه بر نگرانی و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی	۸	۴	۲	۰

جدول شماره ۴ : شاخص تفسیر ضریب کاپا

تفسیر	ضریب توافق کاپا فلیسه
توافق خیلی کم	کمتر از ۰/۲۰
توافق کم	۰/۲۱ تا ۰/۴۰
توافق متوسط	۰/۴۱ تا ۰/۶۰
توافق مطلوب	۰/۶۱ تا ۰/۸۰
توافق بسیار مطلوب	۰/۸۱ تا ۱/۰۰

میزان توافق محاسبه شده بین ۰/۸۰ - ۰/۶۱ نشان دهنده توافق مطلوب است؛ بنابراین سطح توافق ارزیابان برای محتوای بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم مطلوب ارزیابی می شود و از اعتبار لازم برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با تحقیقات میرزایان (۱۳۹۳)، معروف و شریفی راد (۱۳۹۳)، حسن زاده (۱۳۹۳)، غلام محمدی (۱۳۹۴)، خشکاب (۱۳۹۵) و مستجاب الدعواتی و خان صنمی (۱۳۹۵) درباره معنای توکل به خدا و نتیجه ی توکل به خدا تقریباً مشابه است ولی در تحقیقات مذکور اقدام به ساخت و اعتباریابی بسته آموزش توکل به خدا با تاکید بر قرآن کریم نشده است. همچنین در تحقیقات مذکور الگو و روش آموزش توکل به خدا نیز ارائه نشده است.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. بک جودیت، فتی لادن، فریدحسینی فرهاد، بک آرون تی (۱۳۹۳). شناخت درمانی مبانی و فراتر از آن. دانه.
۳. بیانی، علی اصغر، کوچکی، عاشور محمد، گودرزی، حسینه (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). فصلنامه روانشناسان ایرانی. ۳، ۱۱، ۲۵۹-۲۶۵.
۴. حسن زاده، رمضان، میریان، سید احمد، لزگی، فاطمه. (۱۳۹۳). رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری. نشریه اسلام و سلامت. دوره ۱، ۲، ۱۵-۲۱.
۵. حسین خانی، هادی. (۱۳۹۴). چند قدم تا آرامش: چگونگی حل تعارض در زندگی زناشویی. به نشر.
۶. خشکاب محبوبه، قنبری هاشم آبادی بهرامعلی، محمدیان شعراف محمدرضا (۱۳۹۲) بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت مندی زناشویی و سازگاری زناشویی (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد).
۷. شجاعی محمدصادق (۱۳۹۱)، توکل به خدا، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۸. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۸)، تفسیر المیزان. مرکز نشر فرهنگی رجاء.
۹. عسگری محبوبه، محمدی حسین، رادمهر حامد، جهانگیر امیرحسین (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی معنوی-مذهبی بر افزایش کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی سالمندان. پژوهش در دین و سلامت. دوره ۴، ۲، ۴۱-۲۹.
۱۰. عظیمی هاشمی مژگان، (۱۳۸۳). رضایت از زندگی و دینداری در بین دانش آموزان دوره متوسطه (شهرهای فردوس، درگز و نواحی آموزشی ۷، ۵، ۴، مشهد). علوم اجتماعی، ۳، ۸۳.
۱۱. غباری بناب، باقر (۱۳۷۷). توکل به خدا. قیسات. دوره ۳، ۸-۹، ۱۱۷-۱۰۴.
۱۲. فیض کاشانی محمد بن شاه مرتضی، (۱۳۷۲) راه روشن؛ ترجمه المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، ترجمه محمد صادق عارف، نشر بنیاد پژوهش های اسلامی آستانقدس رضوی.

۱۳. قهرمان، آرش (۱۳۸۹). بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر، پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه ۸۱ - ۱۰۶.
۱۴. مصرآبادی، جواد.، جعفریان، سکینه. و استوار، نگار. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیص پرسشنامه معنای زندگی در بین یک نمونه از دانشجویان. مجله علمی - پژوهشی علوم رفتاری. ۷ (۱)، ۸۳-۹۰.
۱۵. محمدی احمد آبادی، احمد، (۱۳۹۵). معناداری و بی‌معنایی زندگی. فصلنامه حکمت اسلامی. دوره ۳، ۳، ۱۰، ۱۷۷-۱۵۵.
۱۶. مظفری، شهباز (۱۳۸۲). همسته های شخصیتی شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج عاملی در بین دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شیراز.
۱۷. نایی، هوشنگ «سنجش میزان احساس خوشبختی سرپرستان خانوارهای تهرانی». پایان نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه شناسی. مرکز پژوهش های بنیادی وزارت ارشاد.
۱۸. نجات، سحرناز، منتظری، هلاکویی نایینی، کورش، مجدزاده. (۱۳۸۵) استاندارد سازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF): ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۴(۴)، ۱-۱۲.

منابع عربی:

۱۹. کلینی محمد بن یعقوب (۱۴۰۷)، اصول کافی. اسلامیه.
۲۰. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۸۸) بحار الانوار، کتابفروشی اسلامیه.

منابع انگلیسی:

21. Adams, D.L., Analysis of a life satisfaction index. Journal of Gerontology, 1969. 24(4): p. 470-474.
22. Diener, E.D. Emons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985) The satisfaction With Life Scale. Jurnal of Personality Assessment. 1, 71-75.
23. Diener, E.D. Scollon, C., Lucas, R.E.)2003(. The coling concept of subjective well-being : the
24. Multifaceted nature of happiness. Advances in Cell Aging and gerontology, 15, 187-219.

25. Halford, W.k.(2001). brief couple therapy for couples. New York: guilford publications
26. 5- Martela, F., R.M. Ryan, and M.F. Steger, (2018).Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. Journal of Happiness Studies, 19(5): p. 1261-1282.
27. 6- WHO Qol Group (1993), Measuring Quality of Life: The Development of the Woed Health Organization Quality Of Life Instrument, Geneva: Word Health Organization.

تحلیل محتوای کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان

براساس روش ویلیام رومی در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶*

حسین کارآمد^۱

زهرا احمدی^۲

چکیده

این پژوهش جهت بررسی تحلیل محتوای کتاب‌های درسی تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان (متن، پرسش و تصویر) از منظر فعال و غیرفعال بودن در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ اجرا شد. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش، کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان بود. از مجموع ۴۱ درس کتاب صنف هفتم و هشتم، ۲۰ درس و از مجموع ۳۶ درس کتاب صنف نهم، ۱۷ درس، متن و پرسش‌های آنها به‌عنوان نمونه و کل تصویرهای کتاب‌ها انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات، سیاهه تحلیل مبتنی بر روش ویلیام رومی است که روایی آن توسط متخصصان علوم تربیتی تأیید شد. واحد مطالعه درس‌های کتاب و واحد تجزیه و تحلیل، متن، پرسش و تصویر کتاب است که براساس مقوله‌های فعال و غیرفعال توسط فرمول ویلیام رومی تحلیل و ضریب درگیری آنها مشخص شد. نتایج به دست آمده بیانگر آن است که متن کتاب‌های یادشده به صورت فعالی ارائه نشده است. با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری، برخلاف تصویرهای کتاب صنف هفتم، تصویرهای کتاب‌های صنف هشتم و نهم به نحو مطلوبی ارائه شده است، اما به‌رغم ارائه فعال پرسش‌های کتاب صنف نهم، پرسش‌های کتاب‌های صنف هفتم و هشتم به شیوه فعال ارائه نشده است.

واژگان کلیدی: تحلیل محتوا، کتاب تعلیم و تربیت اسلامی، دوره متوسطه، افغانستان، روش ویلیام رومی.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۴

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۶

۱. استادیار گروه علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی جامعه المصطفی (نویسنده مسئول)

hkaramadbi@gmail.com

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی جامعه المصطفی

z.ahmadi1897@gmail.com

مقدمه و بیان مسئله

هر جامعه‌ای براساس نظام ارزشی حاکم بر آن درصدد تعلیم و تربیت افرادی است که دستیابی به آرمان‌ها، ارزش‌ها و اهداف آن جامعه را در وجود آنان متبلور سازد. برای محقق شدن این امر از ابزارها، وسایل و رسانه‌های مختلفی استفاده می‌شود (تایلر، ۱۳۷۶، ص ۱۲). در این میان، کتاب درسی جایگاه و نقش ویژه‌ای دارد، به ویژه در نظام آموزشی متن‌محور در مقایسه با دیگر نظام‌های آموزشی که بر انواع گوناگون فعالیت‌های یادگیری متمرکز است. کتاب درسی به‌عنوان اصلی‌ترین منبع و موثق‌ترین مرجع علمی، فعالیت‌های معلم و دانش‌آموز را در جهت تحقق اهداف آموزشی مورد نظر سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان آموزشی و درسی تعیین می‌کند (حسن‌مرادی، ۱۳۹۵، ص ۴۹). کتاب درسی ارزش‌های متفاوتی همچون مشخص نمودن محدوده فعالیت یاددهنده و یادگیرنده، ارائه اطلاعات مهم در یک موضوع معین، مشخص نمودن محتوا و خط‌مشی‌های آموزشی و نظم‌دهی به فعالیت‌های معلم و شاگرد را در جریان آموزش و یادگیری برای رسیدن به ارزش‌ها و اهداف و آرمان‌های یک کشور برعهده می‌گیرد (نیک‌نفس، ۱۳۹۲، ص ۱۲۷-۱۲۸).

محتوای کتاب درسی دربردارنده موضوعاتی است که از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف استفاده می‌شود و از این نظر اهمیت ویژه‌ای دارد (ایمانی و مظفر، ۱۳۸۳، ص ۱۱۷). همچنین، محتوای کتاب‌های درسی تأثیر مستقیمی بر جریان تدریس و یادگیری دارد (هریسون، ۲۰۰۱، ص ۴۰۱). محتوا از یک‌سو می‌تواند یادگیرنده را برای تفکر و تعقل در مسائل آماده کند (روش فعال) و از سوی دیگر، می‌تواند او را به حفظ مطالب و خمودگی فکری (روش غیرفعال) بکشانند. روش غیرفعال بر بیان حقایق، بیان نتایج و تعاریف متکی است و طرح پرسش‌ها نیز با پاسخ‌های مشخص و آنی همراه است. شیوه فعال متکی به درگیری فراگیر با محتوای ارائه‌شده و افزایش فعالیت اوست. شیوه ارائه فعال در ارائه محتوا به عمق‌بخشی یادگیری دانش‌آموز کمک می‌کند و تفکر خلاق را در او شکوفا می‌سازد؛

بنابراین، محتوا باید به‌گونه‌ای طراحی و ارائه شود که دانش‌آموزان را نسبت به یادگیری برانگیزاند و به جای انتقال دانش به ذهن فراگیر، وی را در جریان یادگیری فعال کند و زمینه‌ی اکتشاف و پژوهش و عمل فعالانه آنان را فراهم کند (موسی‌پور، ۱۳۷۰، ص ۱۲۰).

در نتیجه انتخاب محتوا و ارائه آن در قالب کتاب‌های درسی اهمیت ویژه‌ای دارد. برای رسیدن به اهداف واقعی آموزش و پرورش، برنامه‌ریزی‌های گوناگونی نیاز است که یکی از مهم‌ترین آنها تهیه و تدوین کتاب‌های درسی مطلوب براساس اصول علمی است. تدوین، اصلاح و تغییر کتاب‌های درسی از نیازهای مبرم نظام آموزشی هر کشوری است تا از این طریق بتوان دانش‌آموزان را با سیر پیشرفت جهانی و کشوری همگام ساخت و مطابق با نیاز فراگیران حرکت کرد. یکی از راه‌هایی که می‌تواند اطمینان ما را نسبت به اینکه کتاب مطابق اهداف آموزشی است و اصول و معیارهای درست آموزشی در آن به کار گرفته شده، استفاده از روش تحلیل محتواست. تحلیل محتوا، یک روش تحقیق علمی و از پرکاربردترین و محبوب‌ترین روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی، رفتاری و انسانی است (جعفری‌هرندی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۳۳). تحلیل محتوا شیوه‌ای از پژوهش است که در این شیوه پژوهشگر به تشریح و بیان «کمی»، «منظم» و «عینی» محتوای «آشکار پیام» می‌پردازد (برلسون، ۱۹۵۲، ص ۱۸). استفاده از این روش در بررسی کتاب‌های درسی، می‌تواند نقاط قوت و ضعف احتمالی کتاب‌های درسی را برای اصلاح و تغییر احتمالی محتوا متناسب با اهداف تعیین شده در اختیار برنامه‌ریزان و مؤلفان کتاب‌های درسی قرار دهد (یارمحمدیان، ۱۳۹۱، ص ۱۴۹).

یکی از تکنیک‌هایی که کاربرد زیادی در تحلیل محتوای کتب درسی و آموزشی دارد، تکنیک ویلیام رومی است. در این تکنیک، محتوای یک کتاب در قالب متن، پرسش‌ها و تصاویر تجزیه و تحلیل می‌شود. هریک از اجزای محتوا به صورت مقوله‌های جمله پرسشی درمی‌آید و سپس با استفاده از این مقوله‌ها آنها را تحلیل می‌کند. ویلیام رومی برای متن کتاب درسی ده مقوله، تصاویر چهار مقوله، و در بخش پرسش‌های چهار مقوله کدگذاری می‌کند. هریک از این مقوله‌ها به دو بخش فعال و غیرفعال تقسیم می‌شود و آنگاه میزان توجه

آنها به فعالیت دانش آموز فعال بررسی و تحلیل می‌گردد (رسولی، ۱۳۹۳، ص ۱۶۵-۱۶۷).

بررسی‌های به عمل آمده در پیشینه پژوهش نشان‌دهنده انجام پژوهش‌های مشابه در موضوع‌های مختلف است. گویا نخستین مورد مستند تحلیل کمی مطالب مکتوب، تحلیل محتوایی است که در قرن هجدهم در سوئد صورت گرفته است (کرپندروف، ۱۳۹۱، ص ۱۳). برلسون^۱ (۱۹۸۲) به نقل از وال ورث^۲ چگونگی مطرح کردن جنگ میان آمریکا و مکزیک در اواسط قرن نوزدهم را همان‌طور که در کتاب‌های درس تاریخ دو کشور آمده است، بیان می‌کند. در پژوهشی دیگر، پریسورک و پرو^۳ (۱۹۷۵) کتاب‌های درسی تاریخ چند کشور غربی شامل آلمان، فرانسه، انگلستان، پرتغال، سوئیس و شوروی را تحلیل کردند و قوم‌گرایی این کتاب‌ها را در معرفی آفریقا، آمریکای لاتین و آسیا آشکار نمودند. در ایران نیز پژوهشگران بسیاری از روش تحلیل محتوای کتاب‌های درسی با تکنیک ویلیام رومی استفاده کردند (جعفری هرندی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۳۴). به جز مواردی چون پژوهش‌های فتحی و اجارگاه (۱۳۷۲) و کاکاوندی (۱۳۷۹) که در آنها کتاب‌های درسی گوناگون براساس تکنیک ویلیام رومی مورد تحلیل قرار گرفت، دهقانی (۱۳۸۳)، زمانی و دهقانی (۱۳۸۷) و افضل‌خانی و سمیعی (۱۳۹۲) انواع کتاب‌های درسی مرتبط با تعلیمات دینی را با همین تکنیک تحلیل کردند و به نتایج متفاوتی دست یافتند. با وجود پژوهش‌های انجام‌شده در موارد مشابه با استفاده از تکنیک ویلیام رومی، تاکنون هیچ مطالعه‌ای در زمینه بررسی و تحلیل محتوای کتاب‌های درسی نظام معارف افغانستان صورت نگرفته است. در نتیجه، این پژوهش در نظر دارد تا به تحلیل محتوای کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان براساس میزان فعال و غیرفعال بودن مطابق با تکنیک ویلیام رومی بپردازد. در واقع، این پژوهش درصدد است تا میزان درگیری دانش‌آموزان را نسبت به متن، پرسش‌ها و تصاویر بررسی کند تا برنامه‌ریزان و تدوین‌کنندگان این کتاب‌ها با بهره‌گیری از

1. Berlson
2. Walworth
3. Preiswerk & perro

یافته‌ها و نتایج این تحقیق، کتاب‌ها را مورد تجدیدنظر قرار داده و زمینه پویایی و فعال‌تر شدن کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی را فراهم نمایند.

پرسش‌های تحقیق

۱. آیا محتوای کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟
۲. آیا متن کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟
۳. آیا پرسش‌های کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟
۴. آیا تصاویر کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟

روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش از نوع تحلیلی به سبک تکنیک ویلیام رومی است. این روش از نوع تجزیه و تحلیل کمی است که در آن میزان یادگیری دانش‌آموزان در فرایند یادگیری را با توصیف عینی و منظم محتوای آشکار مطالب درسی ارزیابی می‌کند. این روش یکی از بهترین تکنیک‌های موجود برای تعیین فعال‌سازی دانش‌آموزان است. در روش ویلیام رومی با استفاده از تکنیک‌های خاص می‌توان محتوایی را که به صورت فعال ارائه شده است از محتوای غیرفعال تفکیک نمود. به بیان دیگر، با استفاده از این روش می‌توان مشخص نمود محتوای یک کتاب تا چه حد قادر است فراگیر را به فعالیت وادار نماید و او را در تجربه‌های یادگیری سهیم نماید.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل سه جلد کتاب تعلیم و تربیت اسلامی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره متوسطه افغانستان هستند که در سال تحصیلی ۱۳۹۶ تدریس شده است. کتاب تعلیم و تربیت اسلامی هفتم دارای ۳ بخش، ۴۱ درس و ۱۰۵ صفحه، کتاب تعلیم و تربیت اسلامی هشتم دارای ۳ بخش، ۴۱ درس و ۱۲۰ صفحه و کتاب تعلیم و تربیت اسلامی نهم دارای ۳ بخش، ۳۶ درس و ۹۶ صفحه است. این کتاب‌ها در معاونت امور تحصیلی، تربیت معلم و مرکز علوم ریاست عمومی توسعه امور تحصیلی و تألیف کتب درسی تألیف و به چاپ رسیده است.

نمونه آماری

در این پژوهش به منظور تحلیل دقیق کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان، از هر یک از بخش‌های آن چند درس به‌عنوان نمونه و به صورت تصادفی انتخاب و محتوای هر یک از درس‌ها در قسمت‌های متن، پرسش و تصویر بررسی شد. از مجموع ۴۱ درس کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم، ۷ درس از بخش اول، ۶ درس از بخش دوم و ۷ درس از بخش سوم، از مجموع ۴۱ درس کتاب صنف هشتم، ۶ درس از بخش اول و ۷ درس از بخش دوم و سوم و درنهایت، از مجموع ۳۶ درس کتاب صنف نهم، ۶ درس از بخش اول، ۴ درس از بخش دوم و ۷ درس از بخش سوم به‌عنوان نمونه انتخاب شد. به علت محدود بودن تصاویر، کل تصاویر هر سه کتاب تحلیل شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

به منظور گردآوری اطلاعات لازم جهت ارزشیابی محتوای کتاب‌های مربوطه، تکنیک پیشنهادی ویلیام رومی به کار گرفته شد. در این تکنیک، نخست تمام محتوای کتاب شامل متن، پرسش‌ها و تصاویر در داخل مقوله‌های معین رمزگذاری شده، سپس مقوله‌ها یا واحدهای رمزگذاری شده تحلیل و بررسی شد. به منظور تعیین روایی ابزار فرم اولیه تحلیل

محتوا و سیاهه آن در اختیار چند تن از صاحب نظران و استادان علوم تربیتی قرار گرفت و به تأیید آنان رسید. جهت قضاوت اجزای مختلف محتوای کتاب از تکنیک‌های ویژه مربوط به همان بخش از محتوا استفاده شد که این بخش‌ها شامل موارد ذیل است.

گردآوری اطلاعات مربوط به متن کتاب

برای گردآوری اطلاعات در مورد محتوای متن کتاب‌های مربوطه، تمام صفحات متن کتاب که معنا و مفهومی را دربردارد گزینش شده تا مقوله‌های فعال و غیرفعال مشخص شوند. گفتنی است در تجزیه و تحلیل، متن درس کوچک‌ترین واحد جمله محسوب شده و منظور از جمله کوچک‌ترین واحد معنادار می‌باشد که دارای مفهوم است.

بنابراین هریک از جمله‌ها با توجه به ماهیت و تطابق با مقوله‌های زیر دسته‌بندی می‌شود: الف) بیان حقایق: ^۱ آن دسته از واقعیت‌ها و حقایق علمی که به صورت کلیشه‌ای و دستوری به آگاهی دانش‌آموزان می‌رسد؛

ب) بیان نتایج و اصول کلی: ^۲ جملاتی که بیانگر نتایج یا اصول کلی در ارتباط با رابطه میان موضوعات و مفروضات مختلف بیان شده توسط مؤلف است؛

ج) بیان تعاریف: ^۳ جمله‌هایی که به تعریف پدیده یا مفهوم خاص می‌پردازند؛

د) پرسش‌هایی که در متن مطرح شده‌اند و پاسخ آنها بلافاصله توسط مؤلف داده شده است؛

ه) پرسش‌هایی که در متن مطرح شده‌اند و پاسخ به آنها مستلزم تجزیه و تحلیل اطلاعات و مفروضات داده شده توسط دانش‌آموز است؛

و) از دانش‌آموز خواسته می‌شود تا نتایجی که خود به دست آورده را بیان نماید؛

ز) از دانش‌آموز خواسته می‌شود تا آزمایش را انجام دهد و نتایج حاصل را تجزیه و

تحلیل کند؛

1. Statements of Fact
2. Stated Conclusions or Generalizations
3. Definitions

ح) پرسش‌هایی که برای جلب توجه دانش‌آموزان ارائه شده و جواب آنها بلافاصله به وسیله مؤلف داده نشده است؛

ط) جمله‌هایی که در هیچ‌کدام از مقوله‌های یادشده نگنجد یا از دانش‌آموز خواسته شود تا تصاویر یا مراحل انجام یک آزمایش را مورد توجه قرار دهد؛
 ی) پرسش‌ها و مفاهیم مربوط به معانی بیان.

به‌طور کلی مقوله‌های الف، ب، ج، د در زمره شیوه ارائه غیرفعال^۱ قرار می‌گیرند؛ زیرا مستلزم کم‌ترین میزان فعالیت از سوی یادگیرنده می‌باشند. مقوله‌های ه، و، ز، ح در زمره شیوه ارائه فعال^۲ قرار می‌گیرند، زیرا سهم زیادی از فعالیت یادگیری به عهده یادگیرنده می‌باشند. مقوله‌های ط، ی خنثی هستند و نقش مهمی در ارزیابی کتاب ندارند و نیز در هیچ‌یک از مقوله‌های فعال و غیرفعال جای نمی‌گیرند.

گردآوری اطلاعات مربوط به پرسش‌های کتاب

به منظور گردآوری اطلاعات در مورد پرسش‌های کتاب، هر کدام از پرسش‌ها در یکی از مقوله‌های زیر گنجانده می‌شود:

- الف) سؤال‌هایی که پاسخ آنها در متن درس موجود است؛
 ب) سؤال‌هایی که جواب آنها مربوط به نقل تعاریف است؛
 ج) سؤال‌هایی که برای پاسخ دادن به آنها دانش‌آموز باید از آنچه آموخته است برای نتیجه‌گیری درباره مسائل جدید استفاده کند؛
 د) سؤال‌هایی که از دانش‌آموز می‌خواهد مسئله به خصوص را حل نماید. به بیان دیگر، سؤال‌هایی که پاسخ به آنها مستلزم تفحص و تحقیق خود یادگیرنده است؛
 ه) سؤال‌هایی که در هیچ‌یک از طبقه‌های الف تا د قرار نمی‌گیرند.

1. Unactive Presentation
 2. Active Presentation

گردآوری اطلاعات مربوط به تصویرهای کتاب

هر یک از تصویرها و نمودارهای کتاب می‌توانند در یکی از مقوله‌های زیر گنجانده شوند:

- الف) تصویرهایی که فقط برای تشریح و بیان موضوع خاصی در کتاب آمده است؛
- ب) تصویرهایی که از دانش‌آموزان می‌خواهد با استفاده از مفروضات داده شده فعالیت خاصی انجام دهند. به بیان دیگر، تصویرهایی که دانش‌آموزان را به انجام آزمایش خاصی دعوت می‌کنند؛
- ج) تصویرهایی که روش گردآوری وسائل لازم برای انجام فعالیتی خاص را تشریح می‌کند؛
- د) تصویرهایی که در هیچ‌یک از مقوله‌های یادشده نمی‌گنجد.

روش آماری تجزیه و تحلیل اطلاعات

در روش آماری تحلیل محتوای ویلیام رومی می‌توان هر یک از ابعاد مختلف محتوا یعنی متن، پرسش و تصویر را به سه قسمت زیر تقسیم نمود:

بخش اول محتوا: شامل مقوله‌هایی است که به ارائه غیرفعال محتوا می‌پردازد. به بیان دیگر، دانستنی‌ها و اطلاعاتی که به‌طور مستقیم در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. در این بخش می‌توان مقوله‌های الف، ب، ج، د را در قسمت متن و یا مقوله الف را در قسمت تصویر و مقوله‌های الف و ب را در قسمت پرسش ذکر نمود.

بخش دوم محتوا: این بخش شامل قسمت‌هایی است که به صورت فعال ارائه شده‌اند. در واقع این قسمت از محتواست که دانش‌آموز را در تجربه یادگیری سهیم می‌نماید. در این بخش می‌توان مقوله‌های e، f، g، h در قسمت متن یا مقوله‌های c و d در قسمت پرسش‌ها و مقوله b در قسمت تصاویر را بیان نمود.

بخش سوم محتوا: این بخش جزء اهداف درسی نبوده، ولی جهت تسهیل ارائه دیگر

قسمت‌های محتوا به کار برده شده است. در واقع این مقولات خنثی و بی‌اثر هستند و می‌توان در محاسبه میزان ارائه فعال محتوای کتاب، از آنها صرف نظر نمود. مقولات ۱ و ۲ در قسمت متن کتاب و مقولات c و d در قسمت تصاویر، از این نوع هستند. در روش ویلیام رومی به منظور تعیین میزان درگیری یا فعالیت دانش‌آموز در یادگیری از «ضریب درگیری»^۱ استفاده می‌شود. ضریب درگیری شاخصی است که از تقسیم مقوله‌های فعال محتوا بر مقوله‌های غیرفعال به شکل‌های زیر به دست می‌آید.

۱. متن کتاب

$$\begin{array}{l} \text{مجموع مقوله‌های فعال} \\ \text{مجموع مقوله‌های غیرفعال} \end{array} = \begin{array}{l} e+f+g+h \\ a+b+c+d \end{array}$$

= ضریب درگیری دانش‌آموزان در متن کتاب

۲. پرسش‌های کتاب

$$\begin{array}{l} \text{مجموع مقوله‌های فعال} \\ \text{مجموع مقوله‌های غیرفعال} \end{array} = \begin{array}{l} c+d \\ a+b \end{array}$$

= ضریب درگیری دانش‌آموزان در پرسش‌های کتاب

۳. تصاویر کتاب

$$\begin{array}{l} \text{مجموع مقوله‌های فعال} \\ \text{مجموع مقوله‌های غیرفعال} \end{array} = \begin{array}{l} b \\ a \end{array}$$

= ضریب درگیری دانش‌آموزان در تصاویر کتاب

ضریب درگیری دانش‌آموز با محتوا عددی است که نشان‌دهنده میزان فعال بودن محتوا می‌باشد. مقادیر حاصله از محاسبه ضریب درگیری بین صفر تا بی‌نهایت متغیر است. شاخص صفر نشان‌دهنده عدم درگیری دانش‌آموز در امر آموزش و یادگیری است، یعنی

1. Involvement index

شیوه ارائه محتوا غیرفعال است. شاخص درگیری یک نشان می دهد که کتاب در نیمی از موارد دانش آموز را به تفکر وامی دارد و او را به فعالیت دعوت می کند. شاخص درگیری بی نهایت، مشخص کننده مطالبی است که دانش آموز را به تجزیه و تحلیل وامی دارد و هیچ نوع اطلاعاتی در اختیار دانش آموز قرار نمی دهد.

به نظر ویلیام رومی، زمانی یک کتاب فعال است که ضریب درگیری آن بین $0/4$ تا $1/5$ باشد. بدین ترتیب، اگر ضریب درگیری کمتر از $0/4$ باشد، شیوه تألیف آن کتاب غیرفعال و فرمایشی است، زیرا دانش آموز هیچ گونه نقش فعالی در امر یادگیری ندارد. از این رو، به دانش آموز به عنوان یک سیستم بانکی نگریسته می شود که همیشه درصدد حفظ، نگهداری و بایگانی مطالب است. از سوی دیگر، چنانچه ضریب درگیری بالاتر از $1/5$ باشد، از دانش آموز می خواهد که فعالیت های علمی و پژوهشی خود را افزایش دهد. در نتیجه، ضریب درگیری مطلوب دانش آموز با محتوای کتاب درسی بین دو حد $0/4$ تا $1/5$ قرار دارد و ضریب کمتر و یا بیشتر برای دانش آموزان مناسب نیست (میرزاییگی، ۱۳۸۹، ص ۱۸۶-۱۹۳؛ به نقل از: رومی، ۱۹۶۹).

یافته های تحقیق

یافته های تحقیق در قالب پاسخگویی به پرسش های پژوهش (اصلی و فرعی) ارائه می گردد. پرسش اصلی این است که آیا محتوای کتاب های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟ برای پاسخگویی به این پرسش اصلی باید به پرسش های فرعی زیر پاسخ داده شود.

۱. آیا متن کتاب های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟

الف) متن کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

متن ۲۰ درس از ۴۱ درس انتخاب شده از کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم براساس موارد مربوط به مقوله های فعال و غیرفعال تحلیل شد. نتایج به دست آمده نشان داد

که از مجموع ۵۱۴ جمله در کتاب یادشده، ۲۴۳ جمله در مقوله a، ۱۶۶ جمله در مقوله b، ۵۸ جمله در مقوله c، ۳ جمله در مقوله d، و ۱۴ جمله در مقوله e، ۵ جمله در مقوله f، ۶ جمله در مقوله g، ۸ جمله در مقوله h، و ۶ جمله در مقوله i، و ۵ جمله در مقوله j قرار دارد.

جدول ۱: توزیع اطلاعات مربوط به متن کل کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

مقوله بخش	a	b	c	d	e	f	g	h	I	j	جمع	درصد	
												از کل کتاب	ضریب درگیری
اول	فرآوانی	۰.۷	۵۵	۰.۱	۱	۱	۱	۴	۱	۱	۷۵۱	۰.۳/۳۸	۰/۸۰
	درصد	۰.۵/۳۶	۳۳/۱۷	۳/۸۳	۱	۱	۰/۳۶	۱/۵	۱/۶۸	۱	۰.۱	۱	۰.۱
دوم	فرآوانی	۰.۶	۳۵	۱۱	۱	۵	۱	۱	۱	۱	۷۳۱	۰.۳۱/۳۷	۰/۷۰
	درصد	۰.۳/۸۶	۲۳/۱۰۶	۸/۷۶	۰/۲۱	۴/۱۶	۱/۳۳	۱/۳۳	۰/۲۸	۱	۱/۳۳	۰.۱	۰.۱
سوم	فرآوانی	۱.۰	۷۵	۸۳	۱	۴	۱	۴	۴	۴	۷۱۱	۰.۳۳/۱۳۶	۰/۶۰۰
	درصد	۰.۳/۳۱	۴۸/۱۰۶	۵۱/۱۰۶	۰/۱۶	۱/۳۳	۰/۱۰	۱/۳۳	۱/۳۳	۱/۳۳	۱/۳۳	۰.۱	۰.۱
جمع	فرآوانی	۳.۳	۱۳۵	۱۶۷	۳	۱۰	۳	۳	۳	۳	۳۱۵	۰.۱۳/۱۳۶	۰/۱۱
	درصد	۰.۳/۸۸	۳۳/۱۰۶	۴۱/۱۰۶	۰/۲۱	۰/۷۳	۰/۲۸	۱/۳۳	۱/۳۳	۱/۳۳	۱/۳۳	۰.۱	۰.۱

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، از تقسیم جمع شاخص‌های تشکیل دهنده مقوله فعال بر جمع شاخص‌های تشکیل دهنده مقوله غیرفعال، ضریب درگیری برای متن کتاب ۰/۲۱ به دست می‌آید. بنابراین، با توجه به ضریب درگیری که ویلیام رومی بیان می‌کند، می‌توان گفت متن این کتاب غیرفعال است و بیشتر جملات به بیان حقایق و اطلاعات می‌پردازد.

ب) کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

از مجموع ۵۰۴ جمله بررسی شده در کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم، ۴۶۸ جمله در مقوله‌های غیرفعال a, b, c و d و ۳۶ جمله در مقوله‌های فعال e, f, g و h قرار دارند.

جدول ۲: توزیع اطلاعات مربوط به متن کل کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

مقوله بخش	اول		دوم		سوم		جمع	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
a	۵۸	۸۵/۶۶	۳۶	۱۵/۵۱	۱۰۱	۳۴/۳۱	۲۸۱	۵۵/۵۵
b	۳۳	۱۱/۸۳	۶۶	۲۱/۶۲	۵۱	۱۶/۷۰	۱۳۰	۲۵/۲۵
c	۴	۱/۶	۵۲	۱۶/۷۶	۱۷	۵/۲۰	۵۵	۱۱/۱۱
d	۱	۰/۳۳	-	-	-	-	۱	۰/۱
e	۴	۱/۲۶	۷	۲/۰۷	۶	۱/۲۰	۱۷	۳/۲۶
f	۲	۱/۶۶	۴	۱/۵۰	۴	۱/۱۷	۱۰	۲/۱۰
g	۱	۰/۳۳	-	-	۲	۰/۱۰	۳	۰/۱۰
h	۴	۱/۲۶	۲	۱/۸۳	۱	۰/۳۳	۷	۱/۲۶
i	-	-	-	-	-	-	-	-
j	-	-	-	-	-	-	-	-
جمع	۸۳	۰۰/۱	۱۶۱	۰۰/۱	۱۶۱	۰۰/۱	۳۰۵	۰۰/۱
درصد از کل کتاب	۸۶/۸۱	۰/۷۰	۷۸/۷۶	۰/۶۰	۴۴/۵۷	۰/۶۰	۰/۸۰	۰/۸۰

همان‌گونه که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌گردد، با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری که از ۰/۴ تا ۱/۵ است، در مجموع، متن کتاب صنف هشتم با ضریب درگیری ۰/۰۷ نشانگر ارائه غیرفعال بودن متن کتاب است.

ج) کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

براساس یافته‌های به دست آمده طبق جدول شماره ۳، تعداد مقوله‌های فعال متن کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم برابر ۴۱ و تعداد مقوله‌های غیرفعال برابر ۲۷۹ است.

جدول ۳: توزیع اطلاعات مربوط به متن کل کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

مقوله بخش	توزیع مقوله‌ها بر اساس الفبای حروف											ضریب درگیری
	a	b	c	d	e	f	g	H	i	j	جمع	
اول	فراوانی	۶۶	۸۶	-	۱	۵	۲	۶	۴	۱	۱۱	۰/۸۱
	درصد	۷۸/۵۷	۱۰۳/۷۱	-	۰/۸۷	۶/۵۳	۱۱/۴۸	۱۰/۶۱	۰/۷۷	-	۱۰۰	
دوم	فراوانی	۸۱	۸۶	۲	-	۶	۲	-	-	-	۳۶	۰/۶۶
	درصد	۸۶/۸۱	۰/۵	۶/۵۵	-	۱۱/۴۶	۲/۵۵	-	-	-	۱۰۰	
سوم	فراوانی	۶۷	۷۶	۱	-	۱۱	۴	۵	۲	۱۶۴	۰/۳۱	
	درصد	۰/۵۰۶	۷۶/۷۱	۰/۲۰	-	۱۱/۴۶	۱۱/۷۷	۵/۶۱	۲/۱۰	۱۰۰		
جمع	فراوانی	۱۵۹	۱۰۰	۱۲	۱	۲۲	۸	۷	۶	۳۲۵	۰/۳۱	
	درصد	۷۶/۱۶	۱۰۰/۱۶	۱۲/۱۶	۰/۱۶	۲۲/۱۶	۸/۱۶	۷/۱۶	۶/۱۶	۱۰۰		

از بررسی مجموع اطلاعات و داده‌های موجود، ضریب درگیری دانش‌آموزان در متن کل کتاب، ۰/۱۴ به دست آمد. با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری که از ۰/۴ تا ۱/۵ می‌باشد، در مجموع، متن کتاب صنف نهم با ضریب درگیری ۰/۱۴ نشانگر ارائه غیرفعال بودن متن کتاب می‌باشد. به بیان دیگر، متن کتاب یادشده ارائه مطالب به صورت شرح وقایع و درگیر نکردن دانش‌آموزان در یادگیری را نشان می‌دهد.

۲. آیا پرسش‌های کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟

(الف) پرسش‌های کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

در تحلیل پرسش‌های کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم، از مجموع ۶۳ سؤال، ۱۱ سؤال در مقوله‌های c و d قرار دارند.

جدول ۴: توزیع اطلاعات مربوط به کل پرسش‌های کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

مقوله	A	b	C	d	e	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
بخش اول: عقاید	فراوانی	۱	۳	-	-	۲۳	۳۶/۵۰	۰/۱۵
	درصد	۸۲/۶۰	۴/۳۴	۱۳/۰۴	-	۱۰۰		
بخش دوم: فقه	فراوانی	۱۲	۲	۲	۱	۱۹	۳۰/۱۵	۰/۲۸
	درصد	۶۳/۱۵	۱۰/۵۳	۱۰/۵۳	۵/۲۶	۱۰۰		
بخش سوم: سیره و حدیث	فراوانی	۱۵	۲	۳	۱	۲۱	۳۳/۳۳	۰/۲۳
	درصد	۷۱/۲۲	۹/۵۲	۱۴/۲۸	۴/۷۶	۱۰۰		
جمع	فراوانی	۴۶	۵	۸	۳	۶۳	۱۰۰	۰/۲۱
	درصد	۷۳/۰۱	۷/۹۳	۱۲/۷۰	۴/۷۶	۱۰۰		

همان‌گونه که در جدول شماره ۴ ملاحظه می‌گردد، ضریب درگیری ۰/۲۱ می‌باشد که با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری، پرسش‌های کتاب صنف هفتم به صورت مطلوبی ارائه نشده است.

(ب) پرسش‌های کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌گردد، در تحلیل پرسش‌های کتاب تعلیم و تربیت اسلامی هشتم، از مجموع ۶۱ سؤال، ۴۵ سؤال در مقوله‌های غیرفعال a و b قرار دارد که ۷۰/۴۹ درصد کل پرسش‌ها را شامل می‌گردد. در مقوله فعال c نیز ۱۶ سؤال قرار دارد که ۲۶/۳۳ درصد را شامل می‌شود.

جدول ۵: توزیع اطلاعات مربوط به کل پرسش‌های کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

مقوله	بخش	a	b	c	d	e	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
بخش اول: عقاید	فراوانی	۱۵	-	۹	-	-	۲۴	۳۴/۳۹	۶/۰
	درصد	۵/۶۲	-	۵/۳۷	-	-	۱۰۰		
بخش دوم: فقه	فراوانی	۱۸	۱	۵	-	-	۲۴	۳۴/۳۹	۲۶/۰
	درصد	۷۵	۱۶/۴	۸۴/۲۰	-	-	۱۰۰		
بخش سوم: آداب و اخلاق	فراوانی	۱۰	۱	۲	-	-	۱۳	۳۲/۲۱	۱۸/۰
	درصد	۹۲/۷۶	۶۹/۷	۳۸/۱۵	-	-	۱۰۰		
جمع	فراوانی	۴۳	۲	۱۶	-	-	۶۱	۱۰۰	۳۵/۰
	درصد	۴۹/۷۰	۲۷/۳	۳۳/۲۶	-	-	۱۰۰		

ضریب درگیری دانش‌آموزان در پرسش‌های کل کتاب با استفاده از داده‌های موجود عدد ۰/۳۵ به دست می‌آید که با توجه به دامنه مطلوب از نظر ویلیام رومی، ضریب درگیری ۰/۳۵ نشانگر ارائه غیرفعال و فرمایشی بودن پرسش‌ها می‌باشد و پرسش‌های کل کتاب به نحو مطلوبی ارائه نشده‌اند.

۵۲ (ج) پرسش‌های کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

بر اساس جدول شماره ۶، از مجموع ۵۷ سؤال کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم، ۲۵ سؤال در مقوله‌های فعال c و d و ۳۲ سؤال در مقوله‌های غیرفعال a و b قرار دارند.

جدول ۶: توزیع اطلاعات مربوط به کل پرسش‌های کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

مقوله	بخش	a	b	C	D	E	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
بخش اول: عقاید	فراوانی	۱۴	۱	۴	۳	-	۲۲	۳۸/۵۹	۰/۴۶
	درصد	۶۳/۶۳	۵۴/۴	۱۸/۱۸	۶۳/۱۳	-	۱۰۰		

۱/۳۳	۳۴/۳۹	۱۴	-	۲	۶	۲	۴	فراوانی	بخش دوم: فقه
		۱۰۰	-	۲۹/۱۴	۸۵/۴۲	۲۹/۱۴	۵۷/۲۸	درصد	
۰/۹۰	۳۲/۲۱	۲۱	-	۱	۹	۳	۸	فراوانی	بخش سوم: سیره و حدیث
		۱۰۰	-	۷۶/۴	۸۵/۴۲	۲۹/۱۴	۰۹/۳۸	درصد	
۰/۷۸	۱۰۰	۵۷	-	۶	۱۹	۶	۲۶	فراوانی	جمع
		۱۰۰	-	۵۳/۱۰	۳۳/۳۳	۵۳/۱۰	۶۱/۴۵	درصد	

همان‌گونه که در جدول شماره ۶ ملاحظه می‌گردد و پس از بررسی مجموع اطلاعات و داده‌های موجود، ضریب درگیری دانش‌آموزان در پرسش‌های کل کتاب عدد ۰/۷۸ به دست آمد. با توجه به دامنه مطلوب از نظر ویلیام رومی، ضریب درگیری ۰/۷۸ بیانگر فعال بودن پرسش‌ها می‌باشد و دانش‌آموزان نقش فعالی در امر یادگیری دارند و پرسش‌های کل کتاب به نحو مطلوبی ارائه شده‌اند.

۳. آیا تصاویر کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه افغانستان به شیوه فعال ارائه شده است؟

پاسخ به این پرسش در سه قسمت بیان می‌گردد.

الف) تصاویر کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

جدول ۷: توزیع اطلاعات مربوط به تصاویر و نمودارهای کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم

عنوان مقوله عنوان بخش	A	B	C	D	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
درصد	۵۰	۵۰	-	-	۱۰۰		
بخش دوم: فقه	فراوانی	۷	۲	-	۲	۱۱	۸۴/۶۱
درصد	۶۳/۶۴	۱۸/۱۸		۱۸/۱۸	۱۰۰		
جمع	فراوانی	۸	۳	-	۲	۱۳	۰/۳۷۵
درصد	۶۱/۵۴	۲۳/۰۸	-	۱۵/۳۸	۱۰۰		

همان‌گونه که در جدول شماره ۷ ملاحظه می‌گردد، در تحلیل تصاویر کتاب صنف

هفتم، از مجموع ۱۳ تصویر، ۳ تصویر در مقوله فعال b و ۸ تصویر در مقوله a قرار دارد؛ بنابراین، از بررسی مجموع اطلاعات براساس داده‌های موجود، با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری تصاویر، کل کتاب از ضریب درگیری مطلوبی برخوردار نمی‌باشد و به نحو فعالی طراحی و ارائه نشده است.

ب) تصاویر کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

جدول ۸: توزیع اطلاعات مربوط به تصاویر و نمودارهای کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم

عنوان مقوله عنوان بخش	A	B	C	D	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
بخش اول: عقاید	۱	-	-	-	۱	۵	۰
	۱۰۰	-	-	-	۱۰۰		
بخش دوم: فقه	۸	۷	-	۱	۱۶	۸۰	۰/۸۷
	۵۰	۷۵/۴۳		۶/۲۵	۱۰۰		
بخش سوم: آداب و اخلاق	۲	۱	-	-	۳	۱۵	۰/۵
	۶۶/۶۶	۳۳/۳۳	-	-	۱۰۰		
جمع	۱۱	۸	-	۱	۲۰	۱۰۰	۰/۷۲
	۵۵	۴۰	-	۵	۱۰۰		

براساس یافته‌های به دست آمده در جدول شماره ۸، تعداد مقوله‌های فعال تصاویر کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم، برابر ۸ و تعداد مقوله‌های غیرفعال برابر ۱۱ می‌باشد. براساس فرمول تعیین ضریب درگیری در الگوی ویلیام رومی، با تقسیم مقوله‌های فعال بر مقوله‌های غیرفعال، ضریب درگیری برابر ۰/۷۲ به دست آمد. با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری، تصاویر کل کتاب از ضریب درگیری مطلوبی برخوردار می‌باشد و تصاویر و نمودارها به نحو فعالی طراحی و ارائه شده است.

ج) تصاویر کتاب درسی تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

در تحلیل تصاویر و نمودارهای کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم، از مجموع ۱۲

تصویر، ۵ تصویر در مقوله فعال b و ۶ تصویر در مقوله غیرفعال a قرار دارد.

جدول ۹: توزیع اطلاعات مربوط به تصاویر و نمودارهای کتاب تعلیم و تربیت اسلامی صنف نهم

عنوان مقوله عنوان بخش	A	B	C	d	جمع	درصد از کل کتاب	ضریب درگیری
بخش اول: عقاید	۱	۱	-	-	۲	۱۶/۶۶	۱
	۵۰	۵۰	-	-	۱۰۰		
بخش دوم: فقه	۵	۴	-	۱	۱۰	۸۳/۳۳	۰/۸
	۵۰	۴۰		۱۰	۱۰۰		
جمع	۶	۵	-	۱	۱۲	۱۰۰	۰/۸۳
	۵۰	۴۰	-	۱۰	۱۰۰		

همان‌گونه که در جدول شماره ۹ ملاحظه می‌گردد، ضریب درگیری ۰/۸۳ به دست آمد که با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری، تصاویر کل کتاب از ضریب درگیری مطلوبی برخوردار می‌باشد و تصاویر و نمودارها به نحو فعالی طراحی و ارائه شده است.

نتیجه‌گیری

در نظام آموزشی افغانستان کتاب درسی به‌عنوان مهم‌ترین و کاربردی‌ترین وسیله آموزشی است که در اختیار معلم و فراگیران قرار دارد و تدوین مطالب و شیوه ارائه آن اهمیت بسزایی دارد. اثربخشی شیوه ارائه فعال مطالب و تأثیر شیوه ارائه محتوای کتاب‌های درسی در فهم و درک مطالب باعث شد تا امروزه بیشتر از روش فعال در ارائه محتوای کتاب‌های درسی استفاده شود تا منجر به یادگیری مؤثر گردد.

نکته‌ای که دست‌اندرکاران امر تدوین کتاب‌های درسی باید به آن اهمیت دهند این است که دین‌نگاهی فرادینیوی به زندگی دارد و انسان را به سوی ارزش‌هایی والاتر از حیات مادی محض دعوت می‌کند. راه تحقق و تمعیق معنای زندگی نهادینه‌سازی سازه‌ها و مؤلفه‌های معنای زندگی است که این امر تنها از مجرای تعلیم و تربیت امکان‌پذیر است. با توجه به

اهمیت و نقش تعلیم و تربیت در معنادار کردن زندگی برای افراد و نقش کلیدی کتاب‌های درسی در انتقال مفاهیم، در این پژوهش کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی سه صنف دوره متوسطه افغانستان از نظر فعال و غیرفعال بودن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند که در اینجا به نکاتی اشاره می‌شود که می‌تواند در بهبود و بالا بردن سطح کیفی محتوای کتب درسی کمک نماید.

در مورد ویژگی‌های معصومین علیهم‌السلام و اصول آداب و اخلاق، کارکردها و پیامدهای مثبت مربوط به آنها باید بیشتر به موارد و مصادیق مربوط به این مؤلفه‌ها در کتاب‌های درسی تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه اهمیت داده شود و در تدوین و تألیف این کتاب‌ها و محتوای آنها اصلاحاتی صورت پذیرد. این تغییرات می‌تواند بر این اساس باشد که توصیه‌ها، آموزه‌ها و راهنمایی‌های گفتاری و رفتاری معصومین علیهم‌السلام از منابع مختلف درباره اهداف، اصول، مراحل و شیوه‌های تربیت دینی با دقت و جامعیت بیشتری استخراج شود و متناسب با ویژگی‌های فردی و اجتماعی و روان‌شناختی افراد در دوره‌های مختلف زندگی به خصوص دوره نوجوانی، در مضامین و محتوای کتاب‌های درسی تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه مورد استفاده قرار گیرد.

با توجه به تنوع قومی و مذهبی در کشور افغانستان، چگونگی برخورد معصومان علیهم‌السلام با افراد، از گروه‌ها و قبایل گوناگون با عقاید، علایق و زمینه‌های گوناگون فکری و اجتماعی و چگونگی تأثیرگذاری بر آنان می‌تواند به صورت‌های متنوع در مضامین درسی این کتاب‌ها گنجانده شود و در ایجاد الگوی رفتاری مناسب به دانش‌آموزان کمک نماید. امروزه با توجه به آسیب‌پذیری دینی نوجوانان و جوانان و لزوم برقراری ارتباط بین دین و زندگی اجتماعی، برنامه‌ریزان درسی جهت تعیین محتوای کتاب‌های درسی باید به گونه‌ای عمل نمایند که پیش از هر چیز دانش‌آموزان با مطالعه آن، این درس را مفید احساس کنند و محتوا به گونه‌ای باشد که دانش‌آموز خود به دانستن آن احساس نیاز کند. با توجه به شرایط سنی مخاطبان دوره متوسطه، این دوره بهترین زمان برای تقویت قوای فکری و قدرت تجزیه و تحلیل مسائل و استدلال دانش‌آموزان در راستای مسائل دینی است؛ بنابراین، محتوا باید فراگیران

را به صورت فعال درگیر یادگیری نماید و فراگیران از تعلیم و تربیت اسلامی برخوردار گردند که این تعلیم و تربیت پویا و مبتنی بر تحقیق، تفکر، تعقل و استدلال باشد. انسان برخاسته از چنین تعلیم و تربیتی، انسانی چشم و گوش بسته و پذیرای هر چیزی نخواهد بود.^۱

هدف اصلی پژوهش، میزان به کارگیری روش فعال در ارائه محتوای کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم، هشتم و نهم دوره متوسطه افغانستان بود. پژوهشگر در تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق از تکنیک «تحلیل محتوا» که جنبه عینی، واقعی و وصف‌نگاری دارد، استفاده نموده که توسط ویلیام رومی مطرح گردیده است. بدین ترتیب، پژوهشگر با توجه به این تکنیک میزان فعالیت یادگیرنده در فرایند یادگیری را اندازه‌گیری نموده است. به بیان دیگر، میزان درگیری یادگیرنده با محتوای ارائه شده در کتاب‌های درسی مورد پژوهش و بررسی قرار گرفته و میزان فعال بودن آنها را محاسبه نموده است. روش محاسبه بدین صورت انجام پذیرفته است که ابتدا جملات متن، پرسش و تصاویر که محتوای کتاب را تشکیل می‌دهند، در مقوله‌های مناسب جای داده و در ادامه از محاسبه فراوانی مقوله‌های فعال نسبت به مقوله‌های غیرفعال، میزان فعال بودن محتوا یا ضریب درگیری دانش‌آموزان را با محتوا محاسبه نموده است. گفتنی است که دامنه مطلوب ضریب درگیری از $0/4$ تا $1/5$ متغیر است. در نتیجه، میزان ضریب درگیری دانش‌آموزان با محتوای کتاب‌ها یادشده محاسبه شده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان این چنین نتیجه‌گیری کرد.

۱. متن کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم، هشتم و نهم با توجه به دامنه مطلوب ضریب درگیری که در حد فاصل $0/4$ تا $1/5$ است، از وضعیت نامطلوبی دارد و در مجموع کتاب‌های یادشده به صورت غیرفعال ارائه شده‌اند؛

۲. تصاویر کتاب‌های موردنظر، در بخش‌های مختلف و کل کتاب صنف هفتم به نحو مطلوبی طراحی نگردیده و به صورت فعال ارائه نشده است. ولی تصاویر کتاب‌های صنف هشتم و نهم به نحو مطلوبی ارائه شده و از ضریب درگیری مناسبی برخوردار است؛

۱. «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء، ۳۶).

۳. پرسش‌های کتاب‌های تعلیم و تربیت اسلامی دوره متوسطه، در مجموع کل کتاب‌های صنف هفتم و هشتم به شیوه غیرفعال ارائه گردیده است. ولی پرسش‌های کتاب صنف نهم از ضریب درگیری مناسب برخوردار بوده و به نحو مطلوبی ارائه شده است.

منابع

۱. افضل‌خانی، مریم و سمیعی، اعظم (۱۳۹۲)، «تحلیل محتوای کتاب هدیه‌های آسمانی پایه ششم ابتدایی از منظر فعال و غیرفعال بودن براساس روش ویلیام رومی در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۹۲»، پژوهش‌های برنامه‌درسی، شماره ۲.
۲. ایمانی، محسن و مظفر، محمد (۱۳۸۳)، «تحلیل محتوای کتاب‌های هدیه‌های آسمان و کتاب کار در مقایسه با محتوای کتاب تعلیمات دینی سال دوم دبستان»، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۷.
۳. تایلر، رالف و (۱۳۷۶)، اصول اساسی برنامه‌ریزی درسی و آموزشی، ترجمه علی تقی‌پور ظهیر، تهران: آگاه.
۴. جعفری هرندی، رضا و همکاران (۱۳۸۷)، «روش‌شناسی علوم انسانی»، فصلنامه پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، شماره ۵۵.
۵. حسن مرادی، نرگس (۱۳۹۵)، تحلیل محتوای کتاب درسی، چاپ چهارم، تهران: آیش.
۶. دهقانی، مهدی (۱۳۸۳)، میزان فعال و غیرفعال بودن کتاب هدیه‌های آسمانی و کتاب کار چهارم ابتدایی: تألیف جدید تعلیمات اسلامی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۷. رسولی، مهستی و امیرآنشانی، زهرا (۱۳۹۳)، تحلیل محتوا با رویکرد کتب درسی، چاپ دوم، تهران: جامعه‌شناسان.
۸. زمانی، بی‌بی‌عشرت و دهقانی، مهدی (۱۳۸۷)، «میزان فعال و غیرفعال بودن محتوای کتاب هدیه‌های آسمانی و کتاب کار چهارم ابتدایی»، پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، سال ۴، شماره ۹.
۹. سیلور، جی گالن و همکاران (۱۳۸۰)، برنامه‌ریزی درسی (برای تدریس و یادگیری بهتر)، ترجمه غلامرضا خوی‌نژاد، چاپ ششم، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۰. فتحی و اجارگاه، کوروش (۱۳۷۲)، ارزشیابی سیوه ارائه محتوای کتاب علوم تجربی پایه دوم تا پنجم دوره ابتدایی سال تحصیلی ۱۳۷۱-۷۲ با استفاده از شیوه ویلیام رومی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۱. کاکاوندی، مهوش (۱۳۷۹)، ارزشیابی کتاب‌های درسی علوم پایه اول تا پنجم ابتدایی

- (جدید التالیف) براساس روش ویلیام رومی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه آزادی اسلامی واحدی تهران مرکزی.
۱۲. کریندروف، کلوس (۱۳۹۱)، تحلیل محتوا: مبانی روش‌شناسی، ترجمه هوشنگ نایی، چاپ ششم، تهران: نشر نی.
۱۳. مدقق، عبدالظاهر و همکاران (۱۳۹۶)، تعلیم و تربیت اسلامی صنف هفتم، کابل: وزارت معارف افغانستان.
۱۴. مرادی، خدیجه و همکاران (۱۳۹۶)، تعلیم و تربیت اسلامی صنف هشتم و نهم، کابل: وزارت معارف افغانستان.
۱۵. مزیدی، محمد و نژاد شفیعی، محبوبه (۱۳۹۵)، «تحلیل محتوای کتاب‌های دین و زندگی دوره متوسطه بر مبنای مقوله‌های مفاهیم اساسی هفت‌گانه»، پژوهش‌های برنامه درسی، دوره ۶، شماره ۱.
۱۶. موسی‌پور، نعمت‌الله (۱۳۷۰)، «ارزشیابی شیوه ارائه محتوای کتاب‌های فرهنگ اسلامی تعلیمات دینی مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۶۸-۶۹»، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۲۷ و ۲۸.
۱۷. میرزابیگی، علی (۱۳۸۹)، برنامه‌ریزی درسی و طرح درس در آموزش رسمی و تربیت نیروی انسانی، چاپ چهارم، تهران: یسپرون.
۱۸. نیک نفس، سعید (۱۳۹۲)، «نقش تحلیل محتوا در فرایند آموزش»، مجله جهانی رسانه، دوره ۸، شماره ۱۶.
۱۹. وزارت معارف افغانستان (۱۳۹۵)، پلان سوم استراتژی ملی وزارت معارف افغانستان، سایت وزارت معارف افغانستان.
۲۰. یارمحمدیان، محمدحسین (۱۳۹۱)، اصول برنامه‌ریزی درسی، چاپ دهم، تهران: یادواره کتاب.
21. Berelson, B. (1952), *Content analysis in communication research*, New York: Free Press.
22. Harrison, Allan G. (2001), *How do Teachers and Textbook Writers Model Scientific Ideas for Students?* *Science Education*, Volume 31, [Issue 3](#).
23. Romey, William D. (1969), *Inquiry techniques for teaching science*, London: Prenticehalll.

علل و راه‌های پیشگیری و مقابله با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی*

حسین علی محقق^۱

چکیده

پر خاشگری یکی از ناملایمات جامعه امروز است که می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. قرآن کریم خشم را به عنوان یکی از علل پر خاشگری و در مقابل کنترل آن را از ویژگی‌های متقین برمی‌شمارد. هدف این پژوهش ارائه و بررسی راه‌حل‌های مناسب پیشگیری و مقابله با پر خاشگری در کودکان و نوجوانان از دید روان‌شناسی و منابع اسلامی است. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای اجرا شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد پر خاشگری به دو صورت پر خاشگری خصمانه و وسیله‌ای و پر خاشگری مستقیم و غیرمستقیم رخ می‌دهد. درباره منشأ پر خاشگری دو نظریه عمده وجود دارد؛ برخی پر خاشگری را امر ذاتی می‌دانند و در مقابل عده‌ای معتقدند این رفتار از طریق فرایند یادگیری آموخته می‌شود. دلایل مختلفی در بروز این اختلال وجود دارد که مهم‌ترین آنها وراثت و محیط هستند. از راه‌های پیشگیری می‌توان به ارائه الگو، تخلیه هیجان‌ها، آموزش و راه‌های مقابله به شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری اشاره کرد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد از نگاه دینی و روان‌شناسی نخستین راه مقابله با پر خاشگری راه شناختی و در گام‌های بعدی راه‌های عاطفی و رفتاری است. واژگان کلیدی: پر خاشگری، علل، پیشگیری، مقابله، کودک و نوجوان.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۲۳

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۱/۱۷

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۸

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی

hosainalimohaghegh@gmail.com

مقدمه

خشیم و پرخاشگری مکانیسمی است که به فرد کمک می‌کند تا با محیط اطراف خود سازگار شود و در برابر حملات فیزیکی با بسیج کردن نیروهای بدن به دفاع از خود اقدام کند، اما زمانی که پرخاشگری به اوج می‌رسد و کنترل فرد سلب می‌شود، وی معمولاً رفتارها و واکنش‌هایی بروز می‌دهد که بعداً از آنها پشیمان می‌شود و احساس گناه می‌کند. با توجه به اینکه پرخاشگری واکنش پیش‌بینی‌پذیری نیست و بلکه بدرفتاری با دیگران است، پس به آسانی می‌توان دریافت که همه انسان‌ها ناگزیر با پرخاشگری دست و پنجه نرم می‌کنند. با این حال، برای مقابله با پرخاشگری نباید از شیوه‌های سرکوب‌گرایانه استفاده کرد. مدیریت پرخاشگری عملکردی است که باید به مرور آن را فراگرفت. روش‌های شناختی در کنترل پرخاشگری به شخص کمک می‌کند تا در برابر کنش‌های محیطی و اطرافیان، با استفاده از ادله و در نظر گرفتن پیامدهای عملکرد خود، واکنش‌های مناسبی نشان دهند (صادقی و صافی، ۱۳۹۵، ص ۳۷۰).

هدف از این پژوهش یافتن راه‌حل‌های مناسب از دیدگاه روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی برای پیشگیری و مقابله با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان است. در بررسی صورت‌گرفته هیچ نوشتاری به صورت مستقل مربوط به این موضوع یافت نشد. در مورد پرخاشگری کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و مقاله‌های بسیاری نوشته شده، اما بررسی پرخاشگری در کودکان و نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی مطلب تازه‌ای است که در این نوشتار به آن پرداخته شده است و همچنین ضرورت آگاه‌سازی والدین، مربیان و... وظیفه‌ای است که با اجرای آن از بسیاری اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان پیشگیری می‌شود. این پژوهش در محدوده سنی دوره کودکی و نوجوانی در روان‌شناسی و منابع اسلامی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و به روش توصیفی-تحلیلی گردآوری شده است. این مقاله در پی پاسخ به این پرسش است که علل و راه‌های پیشگیری و مقابله با پرخاشگری کودکان و

نوجوانان چیست؟ همچنین به پرسش‌هایی مانند انواع و نشانه‌های پرخاشگری کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ علل پرخاشگری در کودکان و نوجوانان چیست؟ راه‌های پیشگیری از پرخاشگری در کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ و نیز راه‌های مقابله با پرخاشگری کودکان و نوجوانان کدام‌اند؟ پاسخ داده شده است.

مفهوم پرخاشگری

پرخاشگری از لغت لاتین (Aggression) به معنای جنگ و جدال، درستی، تندی، خصومت زبانی، پرخاش جو، جنگ جو، تشنه جنگ است (دهخدا، ۱۳۷۰، ج ۹، ص ۱۳۹۲).

در کتاب فرهنگ زبان و لغات و اصطلاحات روان‌شناسی آورده‌اند: «عملیات و رفتار ستیزه‌گرایانه‌ای که در اثر شکست و ناکامی یا تحریکات غریزه‌ای پدید می‌آید» (عاقل، ۱۳۶۷، ص ۷).

اصطلاح پرخاشگری در پژوهش‌های گوناگون در معانی متفاوت به کار برده شده است؛ بنابراین، تعریفی از پرخاشگری وجود ندارد که همگان بر آن اتفاق نظر داشته باشند؛ زیرا تعاریف پرخاشگری مبتنی بر دیدگاه‌های مختلف است، ولی در یکی از تعریف‌هایی که میان روان‌شناسان متداول‌تر است: پرخاشگری هرگونه آسیب رساندن عمدی به دیگران، خود یا اشیاء تلقی می‌شود (فرانزوی، ۱۳۸۱، ص ۲۴۸).

انواع پرخاشگری

پرخاشگری برحسب علت و هدف به چند نوع تقسیم می‌شود. شناخت درست نوع پرخاشگری نقش مهمی در پیشگیری و مقابله با آن دارد. روان‌شناسان به رفتار پرخاشگرانه‌ای که با هدف آسیب رساندن و صدمه زدن صورت گیرد، پرخاشگری خصمانه می‌گویند. پرخاشگری که برای به دست آوردن پاداش صورت می‌گیرد، پرخاشگری وسیله‌ای نام دارد (صالحی و غلامی تحسینی، ۱۳۹۰، ص ۱۸).

بیشتر پرخاشگری کودکان و نوجوانان از نوع وسیله‌ای است؛ زیرا بیشتر آنها برای دستیابی به اسباب‌بازی و خوراکی‌های خود، همدیگر را هل می‌دهند و یا می‌زنند و به ندرت هدفشان آسیب رساندن به کسی باشد (زعمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۲). همچنین پرخاشگری مستقیم و پرخاشگری غیرمستقیم از انواع دیگر پرخاشگری است.

نظریه‌های مربوط به پرخاشگری

درباره منشأ پرخاشگری دو نظریه عمده وجود دارد: گروهی از پژوهشگران، پرخاشگری را امری ذاتی می‌دانند و بر این باورند که انسان با حس پرخاشگری آفریده شده است؛ در مقابل برخی دیگر معتقدند این رفتار مانند دیگر رفتارهای انسانی از طریق فرایند یادگیری آموخته می‌شود و اکتسابی است. این نظریه تأکید بر نقش تقویت و الگوهای مشاهده‌ای در بروز و تداوم این رفتار دارد. از این رو، رفتار پرخاشگرانه ممکن است از راه مشاهده فراگرفته شده و به سبب پیامدهایی که به دنبال خود دارند، تثبیت و تقویت شود (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۷، ص ۳۰۲).

آنچه که از بررسی دیدگاه‌ها به دست می‌آید دو دسته از عوامل درونی و بیرونی منشأ خشم و پرخاشگری معرفی شده‌اند. فروید و لورنز با طرح سرشتی بودن پرخاشگری در واقع بر عوامل درونی تأکید می‌کنند و دیدگاه دیگر نقش عوامل بیرونی را برجسته می‌سازد (همان، ص ۹۰۷).

از دیدگاه اسلام، خاستگاه اصلی خشم و پرخاشگری وجود خشم و غضب است که یکی از توانمندی‌های ذاتی و ضروری آدمی به حساب می‌آید. به یمن وجود این توانمندی، انسان از خود و از منافع، مصالح و خیر خود دفاع می‌کند و در برابر ضرر و زیان و خطر و تهدید برانگیخته می‌شود و به دفاع برمی‌خیزد، البته تأثیرگذاری عوامل زیستی، شخصیتی، فرهنگی، دینی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در برانگیختن و شکل دادن و در رشد و ضعف آن تردیدناپذیر است (فیض کاشانی، ۱۴۰۳، ص ۲۸۹).

نشانه‌های پرخاشگری

نشانه‌های پرخاشگری در رفتار فرد به گونه‌های مختلف قابل مشاهده است. اغلب با دیگران قلدری می‌کند، آنها را تهدید یا مرعوب می‌کند، اغلب دعوای فیزیکی را آغاز می‌کند، از لحاظ جسمی با دیگران بی‌رحم است، دیگران را وادار به فعلیت جنسی می‌کند، عمداً به آتش افروزی به قصد صدمه زدن جدی مبادرت می‌ورزد، به عمد اموال دیگران را تخریب کرده و به زور وارد خانه، ساختمان، یا اتومبیل کسی می‌شود، اغلب برای به دست آوردن کالا یا مساعدت دروغ می‌گوید، یا از تعهدات می‌پرهیزد، اغلب چیزهایی را که ارزش پیش‌پاافتاده داشته‌اند بدون روبه‌رو شدن با قربانی دزدیده است، اغلب با وجود ممنوعیت والدین، هنگام شب بیرون می‌ماند که پیش از ۱۳ سالگی شروع می‌شود، فرار از مدرسه که پیش از ۱۴ سالگی شروع می‌شود (گنجی، ۱۳۹۳، ص ۶۳۶).

علل پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

علل مختلفی در بروز پرخاشگری در کودکان و نوجوانان وجود دارد. در اینجا به برخی از علل و ریشه‌های پرخاشگری اشاره می‌شود.

الف) علل شخصی

ناکامی

کودکی که می‌خواهد هنگام بازی یا هرگونه رقابت با هم‌سن و سالانش، همیشه برنده مسابقه باشد، یا در مدرسه فقط نمره بیست بگیرد، در صورت برآورده نشدن خواسته‌هایش دچار ناکامی شده و پرخاشگری می‌کند، البته موضع‌گیری والدین در این امر بی‌تأثیر نیست، والدینی که بدون در نظر گرفتن علایق و توانایی‌های فرزند خود از او انتظار دارند که همیشه با کسب موقعیت‌های پی‌درپی به‌عنوان ستاره جمع شناخته شود، باید بدانند که با دست خود عوامل مستعدکننده پرخاشگری و سرانجام ناکامی را در وجود فرزندانشان تقویت نموده‌اند (اخوان‌علیزاده، ۱۳۷۴، ص ۱۶). حال این ناکامی گاهی از درون فرد و

از ضعف‌ها و کاستی‌های او سرچشمه می‌گیرد، مانند معلولیت‌های جسمانی و نداشتن بعضی توانایی‌ها که ممکن است آدمی را از رسیدن به هدف باز دارند. خطر این نوع ناکامی برای شخصیت کودک بیشتر است. گاهی نیز ناکامی ناشی از عوامل طبیعی است؛ زیرا در محیط همیشه عواملی وجود دارند که مانع برآورده شدن تمام نیازهای شخص می‌شود (گنجی و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از: باوقار زعیمی و شیبانی تدرجی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۰).

وراثت

وراثت در لغت به معنای اثر برنده، میراث‌بر، کسی که از دیگری چیزی به ارث ببرد، است (عمید، ۱۳۶۲، ص ۱۲۳۵). در تعریف وراثت آورده‌اند: فرایند انتقال صفات والدین به فرزندان از طریق ژن‌ها؛ این ژن‌ها می‌توانند رنگ مو، رنگ چشم، رنگ پوست، شباهت‌های ظاهری، قد و حتی خلق و خو باشند (بهرنگ، ۱۳۸۱، ص ۱۲۵).

در اسلام روایات زیادی در مورد ذاتی بودن پر خاشگیری وجود دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «با خانواده‌ای صالح ازدواج کنید، به درستی که ژن در افراد مؤثر است» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۳۱۶).

دین اسلام به عوامل ارثی و تأثیر آن در رشد انسان توجه ویژه‌ای دارد و مجموعه عوامل پیش از تولد، از قبیل نحوه انتخاب همسر، زمان ازدواج و... در رشد و سلامت جسمی و روانی کودک مؤثر می‌داند و به آن توجه دارد (حسینی زاده، ۱۳۸۹، ص ۴۴).

زیستی و جسمانی

عوامل جسمانی از قبیل کمبود ترشحات هورمونی، نقص عضو، عقب ماندگی ذهنی و... مسئله با اهمیت آن است که برخی از کودکان و نوجوانان که مشکل جسمانی دارند، وقتی مورد محبت و عاطفه بسیاری قرار بگیرند، در نتیجه حس تحقیر در آنها به وجود آمده و می‌خواهند حقارت خود را با پر خاشگیری بروز دهند (عباسی، ۱۳۸۵، ص ۴۶).

عقب ماندگی ذهنی، یعنی کنش‌وری هوش کلی که به طور قابل ملاحظه پایین‌تر از حد طبیعی است. نیز نارسایی و کمبود هم‌زمان در رفتار سازشی، یعنی کارایی شخصی در کسب

معیارهایی که نسبت به سن، گروه اجتماعی او در زمینه‌هایی مثل مهارت‌های اجتماعی و مسئولیت برقراری رابطه و مهارت‌های زندگی روزمره و استقلال فردی و خودکفایی انتظار می‌رود (منصور، ۱۳۵۴، ص ۳۴).

درد جسمی در برخی مواقع می‌تواند خشم و پرخاشگری را به وجود آورد. اگر به جانوران در قفس زندانی شده، ضربات بدنی و الکتریکی دردناکی وارد آورند، غالباً به یکدیگر حمله می‌کنند. این رفتار در انسان، به ویژه کودکان نیز مشاهده شده است که در شرایط درد، بیشتر خشمگین و پرخاشگر می‌شوند (رحمتی، ۱۳۷۱، ص ۶۵).

اضطراب

کودکان و نوجوانان در سنین اولیه رشد کمابیش دچار اضطراب و فشار درونی می‌شوند و برخلاف آنچه بزرگسالان می‌پندارند، دوران کودکی و نوجوانی سراسر شادی و دور از اضطراب نیست. در تعریف اضطراب می‌توان چنین گفت: اضطراب یک حالت هیجانی نامطلوب و مبهم است که مشتمل بر نگرانی، ترس، درماندگی و ناراحتی است و می‌تواند نابهنجاری‌های روانی را به دنبال داشته باشد. زمانی که کودک یا نوجوان واقعاً و یا به گمان خویش از عهده حل مشکل بر نمی‌آید و شکست خویش را در مقابله با مانع حتمی می‌پندارد، احساس ناامیدی و در تنگنا واقع شدن نموده و مضطرب می‌شود (مصباح و همکاران، ۱۳۷۴، ص ۴۷۲).

در اسلام دستورهایی در زمینه تربیت فرزند وجود دارد که به از بین رفتن زمینه اضطراب کودک و نوجوان می‌انجامد. چنان‌که بنا بر مضمون روایتی از امام صادق علیه السلام به نقل از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله شایسته است والدین هرچه را فرزندان به اندازه توانایی خویش انجام داده‌اند، بپذیرند و آنچه را انجام آن بر وی سنگین و غیرقابل تحمل است از آنها انتظار نداشته باشند (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۵۰).

حسادت

حسادت واکنشی هیجانی است که از حدود دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک تا

بزرگسالی ممکن است ادامه یابد و به صورت الگوها و جلوه‌های مختلفی ظهور پیدا کند. حسادت در کودکی یا نوجوانی پاسخی طبیعی است که هنگامی ایجاد می‌شود که او اعتماد و عاطفه یا محبتی را از دست داده باشد. حسادت یکی از شاخه‌های خشم و پر خاشگری به حساب می‌آید که به تنفر از افراد می‌انجامد. حسادت معلول علل محیطی و تربیتی خاصی است که در خانه، مدرسه و... زمینه پیدایش آن به وجود می‌آید (غرویان، ۱۳۸۷، ص ۸۳).

حسادت گاهی بسیار خطرناک می‌شود، چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (فلق، ۵)؛ و از شر و گزند حسود آنگاه که حسادت می‌ورزد به خدا پناه می‌برم».

از دیدگاه روایات، حسادت بیماری است که آثار سوء آن تنها در روح کودک ظاهر نمی‌شود، بلکه بر جسم نیز تأثیر گذاشته و عوارض ناگواری ایجاد می‌کند. علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: «الحسد یذیب الجسد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۴۳۷)؛ حسادت در جسم نیز اثر می‌کند و آن را ذوب می‌کند». حسادت مانند دیگر حالات عاطفی کودکان و نوجوانان می‌تواند زمینه وراثتی و یا محیطی مختلفی داشته باشد. شرایط خانواده، رقابت و چشم‌وهم‌چشمی یکی از فرزندان نسبت به دیگر خواهران و برادران که گاه رقابت همشیرها نامیده می‌شود، یکی از زمینه‌های عمده رشد حسادت در کودکان است و والدین آن را به‌عنوان امری طبیعی و تقریباً اجتناب‌ناپذیر می‌پذیرند (گاردنر، ۱۹۶۴، ص ۲۴۲).

علل اجتماعی

زندگی اجتماعی، برخی وابستگی‌های غیرارادی است که ما را با افراد، اجتماعات و فرهنگ‌های محیط مرتبط می‌کند، ما با هر کدام از آنها تأثیر و تأثر مقابل داریم؛ یعنی کودک و نوجوان از پدر و مادر و اطرافیان متأثر شده و در آنها هم تأثیر می‌گذارند و نیز خواهر، برادر، دوستان، رسانه‌های گروهی و... (باوقار زعیمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۷).

محیط خانه

کودکان و نوجوانان از راه تقلید پر خاشگری را می‌آموزند. قرار گرفتن در برابر یک الگوی پر خاشگر سبب ظهور این حالت در کودک یا نوجوان می‌شود. در پژوهش جالب بندورا

و همکارانش که در دانشگاه استانفور آمریکا انجام گرفت ملاحظه شد نود درصد کودکان پاسخ‌های پرخاشگرانه الگوی پرخاشگری را تقلید نمودند. به نظر بندورا حتی مشاهده رفتار پرخاشگرانه برای تحریک احساس تقلید کودکان و نوجوانان کفایت می‌کند (عظیمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷).

والدین نقش مهمی در پرخاشگری کودکان و نوجوانان دارند. والدین کودکان پرخاشگر، یا خود پرخاشگرند و یا رفتاری مناسب با کودکان و نوجوانان خود ندارند و در آنان خشم و ناکامی ایجاد می‌کنند و به این ترتیب کودکان خود را پرخاشگر بار می‌آورند (قلی‌زاده، ۱۳۷۶؛ به نقل از: باوقار زعیمی و شبیانی تدرجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۷). بیشتر دانشمندان و روان‌شناسان، خانواده را مهم‌ترین نهادی دانسته‌اند که جامعه و کودک را پرورش می‌دهد. خانواده در سلامت و بیماری، در شرافت و انحراف، در سازگاری و انحراف کودک نقش اساسی برعهده دارد (نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۶۶). همچنین نادیده گرفتن، تمسخر، تحقیر، سرزنش، تبعیض و شیوه تربیت نیز موجب پرخاشگری کودکان و نوجوانان می‌شود.

تأثیر رسانه

امروزه جهان به دورانی گام نهاده که به دوران ارتباطات معروف شده است. این ارتباطات از طریق وسایل ارتباطات جمعی برقرار می‌شود که وسایل مهم رشد اقتصادی، اجتماعی، از ابزارهای رشد فکری و روانی افراد جامعه به‌ویژه کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود (همان، ص ۶۳).

رسانه‌های گروهی، به‌ویژه تلویزیون، به‌عنوان وسیله‌ای ارتباط جمعی، در شکل‌دهی و آموزش دادن رفتار گوناگون نقش مهمی برعهده دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هرچه افراد در کودکی خشونت بیشتری را در رسانه‌ها تماشا کنند، سال‌های بعد به‌عنوان نوجوان و بزرگسال خشونت بیشتری از خود نشان می‌دهند (دایان، ای و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۴۱۸). بررسی‌کنندگان هزاران پژوهش به این نتیجه رسیده‌اند که خشونت تلویزیونی، احتمال افکار و هیجان‌های خصمانه و رفتار پرخاشگرانه کلامی و جسمی را افزایش می‌دهد

(اندرسون و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۱۶۲).

گرچه کودکان و نوجوانان در هر سنی آسیب‌پذیر هستند، ولی کودکان پیش‌دستانی و دبستانی بیشتر احتمال دارد که از خشونت تلویزیونی تقلید کنند؛ زیرا آنها معتقدند بیشتر داستان‌های تلویزیونی واقعی هستند و آنچه را که می‌بینند بی‌چون و چرا می‌پذیرند (برگ، ۱۳۹۳، ص ۴۶۷). با افزایش سن کودکان گرایش آنها به تماشای رسانه‌ها بیشتر خواهد شد و ممکن است کودکانی که در سن مدرسه قرار دارند دچار افت تحصیلی شوند و نمرات درسی‌شان کاهش یابد و برنامه‌های رسانه‌ای جمعی جانشین تکالیف زمان مطالعه و تمرین درسی گردد (داوودی‌نژاد و صادقیان، ۱۳۹۸، ص ۱۵۲).

همسالان

داشتن دوست و گرایش به کودکان و نوجوانان دیگر جنبه مهم زندگی کودک یا نوجوان است. کودکان نه تنها می‌توانند لحظات خوشی با دوستان داشته باشند، بلکه می‌توانند چیزهای زیادی از آنها یاد بگیرند. برای مثال قاطی شدن با کودکان و نوجوانان دیگر و دوست شدن با آنها به هر کودک یا نوجوان فرصت می‌دهد تا درباره افکار و احساسات آنها چیزهایی یاد بگیرد.

یکی از نگرانی‌های عمده در مورد کودکان و نوجوانان که سطوح بالایی از پرخاشگری را ابراز می‌کنند این است که آنها غالباً از سوی گروه همسالان طرد می‌شوند. این امر بدین معناست که آنها فرصت‌های یادگیری بسیاری را که ممکن است شانس یادگیری مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز را برایشان فراهم آورند از دست می‌دهند (سوزان و هنسی، ۱۳۸۴، ص ۳۰).

نتایج مطالعات طولی که رشد کودکان و نوجوانان را طی چندین سال پیگیری کرده‌اند بیانگر آن است که طرد همسالان افزون‌بر اینکه مشکلات کودکان و نوجوانان پرخاشگر را وخیم‌تر می‌کند، مشکلات و رفتارهای نامناسب دیگری را نیز در آنها به وجود می‌آورد؛ برای نمونه، پاترسون و بانک (۱۹۸۹) دریافتند کودکان ۱۰ ساله که از سوی گروه همسالان‌شان

طرد شده بودند، طی دو سال بعد بیشتر در فعالیتهای ضداجتماعی شرکت کرده بودند (همان، ص ۳۰).

علل موقعیتی

پرخاشگری اغلب تحت تأثیر علل اجتماعی و ویژگیهای شخصی و نیز عوامل مربوط به موقعیت یا زمینه‌ای که در آن رخ می‌دهد، قرار می‌گیرد. در اینجا برخی عوامل موقعیتی مؤثر بر پرخاشگری بررسی می‌شوند:

دما

دمای محیط، یکی از علل محیطی تأثیرگذار پرخاشگری است که مطالعات گسترده‌ای پیرامون آن صورت گرفته است. این پژوهش‌ها به «فرضیه گرما» مربوط می‌شود که می‌گوید گرمای تحمل‌ناپذیر، انگیزه‌ها و رفتار پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد (اندرسون، ۱۹۹۸، ص ۱۲۱۳). همچنین آلودگی محیط بر پرخاشگری تأثیر دارد، گزارش شده است که قرار گرفتن در معرض بوهای مضر، نظیر بوهایی که از کارخانه‌های سازنده مواد شیمیایی خارج می‌شود و یا دیگر بوهای ناخوشایند ممکن است موجب تحریک‌پذیری و پرخاشگری افراد گردد (کاپلان-سادوک، ۱۳۷۹، ص ۳۴۶).

تراکم جمعیت

۷۱

بعضی از مطالعات بیانگر این است که تراکم بیش از حد جمعیت ممکن است سطح خشم و پرخاشگری را بالا ببرد. در میان حیوانات، شرایط پرازدحام منجر به افزایش پرخاشگری، رفتار نابهنجار، اختلالات جسمی، غفلت از فرزند و مرگ‌ومیر می‌شود. از مطالعات انجام‌شده چنین برمی‌آید که شرایط پرازدحام اثرات مشابهی در انسان دارد (اتکینسون-رینال و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۱۵).

شرایط تسلیح

در دسترس بودن وسایل و اسباب‌بازی‌هایی که در فعالیتهای پرخاشگرانه به کار گرفته

می‌شوند، نقش مهمی در ایجاد انگیزه و رفتار پرخاشگرانه در کودکان و نوجوانان دارند، محیط خانه را می‌توان از وجود چنین وسایلی عاری نموده و به محیطی تبدیل کرد که نظام ارزشی مناسبی را برای درونی‌سازی کودک فراهم کند و موجب اجتماعی شدن مناسب وی شود (میرزا بیگی، ۱۳۸۹، ص ۱۰۸).

راه‌های پیشگیری از پرخاشگری

در آیات، روایات و علم روان‌شناسی اقداماتی جهت پیشگیری از پرخاشگری در کودکان و نوجوانان توصیه شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود.

آموزش

یکی از روش‌های کاهش رفتار پرخاشگرانه آموزش است. آموزش این امکان را به فرد می‌دهد که رفتارهای دیگری را جایگزین رفتار پرخاشگری کند. از جمله می‌توان به آموزش‌های زیر اشاره کرد.

مهارت‌های اجتماعی

یکی از روش‌های کاهش تکرار رفتارهای پرخاشگرانه آموزش مهارت‌های اجتماعی است. آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های مختلف از جمله کودکان و نوجوانان پرخاشگر و والدین پرخاشگر که با فرزندان رفتار پرخاشگرانه‌ای دارند، مورد استفاده قرار گرفته است. در بسیاری از موارد، تغییرات ژرف در رفتارهای مورد نظر (مثلاً افزایش روابط فردی، توانایی بهتر مدارا با طرد شدن و استرس و...) حاصل شده و کاهش رفتار پرخاشگرانه مربوط به این تغییرات فراوان مشاهده شده است. این نتایج امیدوارکننده بیانگر این است که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند روش امیدبخشی برای پیشگیری و کاهش رفتارهای تداوم‌یافته و پرخاشگرانه باشد (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۱۱۹).

خوشبختانه شیوه‌های نظام‌مندی برای آموزش این افراد وجود دارد که چندان پیچیده هم نیستند، مثلاً هم بزرگسالان و هم کودکان به سرعت می‌توانند از طریق تماشای الگوهای

که رفتارهای مؤثر و غیر مؤثر را به نمایش می‌گذارند، مهارت‌های اجتماعی خود را اصلاح کنند (احمدی، ۱۳۷۹، ص ۳۷).

تقویت مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که با کمک آنها اطلاعات را به دیگران منتقل می‌کنیم. مهارت‌های ارتباطی به دو مقوله مهارت‌های کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شوند. هرچند زبان اصلی‌ترین پل ارتباطی و حرف زدن متداول‌ترین وسیله ارتباطی است، اما نباید از تأثیرات شگرف پیام‌های غیرکلامی در مقوله ارتباط غافل شویم. اغلب اطلاعات واقعی از طریق لغات ایجاد می‌شوند، اما اطلاعات نگرشی اغلب از جنبه‌های غیرکلامی به دست می‌آیند؛ زیرا از طریق کلام نمی‌توان بسیاری از حالت‌های احساسی و هیجانی و تجربه‌های شخصی را بیان کرد (ابوالمعالی و موسوی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۱۵).

ارائه الگو

نظریه پردازان یادگیری می‌گویند همان‌طور که با الگوهای مخرب می‌توان پرخاشگری را به مردم آموزش داد، با الگوهای غیرپرخاشگر نیز می‌توان به همه کمک کنیم تا در برابر تحریک مقاومت کنند (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۲۳۰). ارائه الگوی عملی و عینی سبب تأثیرگذاری و برانگیختگی روانی همسو با ابعاد شخصیتی الگو می‌شود. تأثیر عمیق و جدی الگو مبتنی بر روحیه تقلید و همانندسازی در آدمی است و در روان‌شناسی درباره علت و سازگاری آن مباحث گسترده‌ای مطرح شده است (کدیور، ۱۳۷۵، ص ۱۲۸). توجه به الگوها و سیره پیشوایان دینی، انسان‌ها به‌ویژه کودکان را به رفتار مطلوب و پسندیده ترغیب کرده و از اقدام به رفتارهای نامطلوب باز می‌دارد. در مورد خشم و پرخاشگری نیز اگر کودک و نوجوان رفتار حلیمانه معصومان علیهم‌السلام را برای خود الگو قرار دهد، کمتر دست به خشم و پرخاشگری می‌زند. امام حسین علیه‌السلام به نقل از امام علی علیه‌السلام درباره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمایند: «کان دائم البشر، سهل الخلق، لین الجانب؛ حضرت دائماً خوش‌رو و خوش‌خو و نرم‌خو بود» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۲، ص ۱۷).

امروزه نقش رسانه‌های همگانی در الگو بودن در میزان پر خاشگیری کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست. رسانه‌های گروهی امروزه نه تنها نقش تعیین کننده‌ای در پر خاشگیری کودکان و نوجوانان دارند، بلکه در تحولات سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی جوامع نیز نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند (باوقار زعیمی و شیبانی تدریجی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۸).

نکات زیر برای جلوگیری از تأثیر الگوی خشونت در رسانه‌های گروهی پیشنهاد می‌شود.

- همراه با فرزندتان برنامه‌های تلویزیون را تماشا کنید و درباره آنچه اتفاق می‌افتد و در حال نمایش است، صحبت کنید. در این صورت می‌توانید پرسش‌های او را بهتر توضیح دهید و جلوی کج‌فهمی او را بگیرید.

- با کودکان و نوجوانان درباره غیر واقعی بودن خشونت در رسانه‌های گروهی و صدماتی که شخصیت‌های داستانی به یکدیگر می‌رسانند صحبت نمایید و به آنها کمک کنید تا خشونت رسانه‌های گروهی را باور نکنند. مثلاً به کودکان و نوجوانان بگویید که تفنگ‌ها، گلوله‌ها و چاقوها در فیلم، تئلبی و دروغین است (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸، ص ۵۱۷).

- در حضور کودک یا نوجوان، صحنه‌های خشونت‌آمیز را تأیید نکنید و بگویید که بدترین شیوه برای حل یک مشکل روش خشونت‌آمیز است. لازم است که کودک و نوجوان شیوه‌های برخورد با مردم و حل تعارضات را به‌طور صحیح یاد بگیرند و بفهمند که خشونت بهترین شیوه برای به دست آوردن خواسته‌هایشان نیست (دایت، ۱۳۸۴، ص ۸۷).

تخلیه هیجانی

طی سالیان طولانی باور بر این بود که فراهم آوردن فرصتی برای دستیابی افراد عصبانی به رفتارهای غیرتهاجمی اما تغییر پذیر، سبب تنش و تحریک آنان می‌شود و تمایل به رفتارهای پر خاشگرانه را در آنان تضعیف می‌کند. هرچند فروید وجود تخلیه هیجانی را تأیید می‌کرد، اما نسبت به تأثیر آن در پیشگیری از پر خاشگیری آشکار چندان خوش بین نبود. در حال حاضر

در مورد تخلیه هیجانی و تأثیر آن عقاید متفاوتی وجود دارد. ممکن است عده‌ای به تخلیه پرخاشگری منجر شده و عده‌ای را به پرخاشگری رهنمون شود (احمدی، ۱۳۷۹، ص ۳۷).

این اصطلاح که هم فروید (۱۹۲۰) و هم لورنز (۱۹۷۴) بر آن صحه گذاشته‌اند به آزاد کردن انرژی پرخاشگری از طریق ابراز هیجان‌های پرخاشگرانه یا رفتارهای دیگر اطلاق می‌شود (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۲۲۷). اما آنچه توصیه می‌شود این است که تخلیه هیجانی در شرایط کنترل‌شده یا جامعه‌پسند، مانند ورزش، گفتگو، تفریح و بازی‌های گوناگون برای کودک و نوجوان فراهم شود.

به تعبیر فروید برای پالایش روانی راه‌حلی وجود دارد از جمله:

- صرف نیرو در فعالیت‌های بدنی از قبیل بازی‌های ورزشی، جست‌وخیز، مشت زدن به کیسه بوکس و...؛
- اشتغال به پرخاشگری خیالی و غیرمخرب؛
- اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به ناکام‌کننده، صدمه زدن به او، ناسزا گفتن به او و...؛
- دوری کردن از موقعیت‌های پرخاشگری؛
- ایجاد فرصت برای بزرگسالان تا برای رهایی از تنش‌های روانی مانند کودکان و نوجوانان رفتار کنند (ستوده، ۱۳۷۲، ص ۳۷۶).

دولارد و همکارانش (۱۹۳۹) نقش پالایش را در کاهش رفتار پرخاشگرانه به درستی بیان کرده‌اند: «ابراز هر عمل پرخاشگرانه پالایشی است که انجام اعمال پرخاشگرانه بعدی را کاهش می‌دهد» (کریمی، ۱۳۷۷، ص ۳۷۶).

تغذیه

تغذیه نامناسب که مشخصه‌های آن کمبود روی، آهن، ویتامین‌ها و پروتئین‌هاست، سبب کاهش ضریب هوشی می‌شود و سپس به رفتارهای ضد اجتماعی می‌انجامد (Mehco.Com). گروه‌های غذایی مورد نیاز کودک و نوجوان شامل شیر، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها، مواد نشاسته‌ای

مثل غلات، گوشت و مواد پروتئینی، چربی‌ها و روغن‌ها در حد اعتدال است (نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۶۳).

در مطالعات گوناگون رابطه شیر مادر با کاهش پرخاشگری و اضطراب در کودکان به اثبات رسیده است. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند و یا دریافت ناکافی از آن داشته‌اند، بیشتر دچار اختلال یادشده می‌شوند؛ زیرا شیر مادر افزون‌بر جنبه غذایی آن، ویژگی‌های دیگری نیز دارد که به آن برتری می‌بخشد و آن ترکیبات بیولوژیک موجود در شیر مادر است که سبب بهبود سلامت روانی کودکان می‌شود (جمعی از مؤلفان، ۱۳۷۴، ص ۳۶۰).

در آموزه‌های دینی به ویژگی برخی غذاها در پیشگیری پرخاشگری اشاره شده است، از جمله:

کشمش

براساس آنچه یکی از یاران رسول اکرم ﷺ از آن حضرت روایت می‌کند طبقی که روی آن پوشیده بود به رسول خدا ﷺ هدیه شد. حضرت روپوش آن را برداشت و فرمود: «با نام خدا بخورید، چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌کند، ضعف جسمانی را برطرف میکند و غضب را خاموش می‌کند» (مفید، ۱۴۱۳، ص ۱۲۴).

گوشت بلدرچین

کمبود پروتئین ممکن است مشکلاتی برای کودک و نوجوان ایجاد کند و تأمین پروتئین از طریق خوردن گوشت بلدرچین در کاهش خشم و پرخاشگری تأثیر مستقیم دارد (هوک، ۱۳۸۱، ص ۵۳۹).

برخی روایات به اثر خاص این نوع گوشت در پیشگیری از خشم و پرخاشگری اشاره مستقیم کرده‌اند. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «هرکس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد» (کلینی، ۱۳۶۹، ص ۳۱۲).

روغن زیتون

خداوند از درخت زیتون با عبارت «شجره مبارکه» در قرآن کریم یاد کرده است. روغن زیتون سرشار از انواع ویتامین‌ها و دارای فسفر، گوگرد، کلسیم، آهن، پتاسیم و منگنز است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۴۳). در حدیثی از امام رضا علیه السلام نقل شده است: «روغن زیتون غذایی خوب است، دهان را خوشبو و بلغم را برطرف می‌کند. رنگ صورت را صفا و طراوت می‌بخشد و اعصاب را تقویت می‌کند. بیماری و درد و ضعف را از بین می‌برد و آتش غضب را فرو می‌نشاند» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۹۰).

راه‌های مقابله و درمان

با توجه به شیوع پرخاشگری در دوران کودکی و نوجوانی و آثار سوء آن بر جنبه‌های مختلف زندگی کودک، توجه ویژه‌ای به مقابله با آن می‌شود. در منابع موجود برای مقابله با پرخاشگری کودکان و نوجوانان، شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری را می‌توان استنباط کرد.

شیوه شناختی

منظور از شیوه‌های شناختی، ایجاد تغییر در شناخت و نگرش کودک و نوجوان است که با اعطای بینش صحیح زمینه درمان را فراهم می‌سازد. مهم‌ترین شیوه‌های شناختی که به منظور درمان پرخاشگری به شمار می‌روند به این قرار است.

افزایش سطح آگاهی

در کار با کودکان، درمانگران شیوه (REBT) رفتار درمانی، عقلانی و هیجانی را با احتیاط اقدام می‌کنند. به نظر می‌رسد الیس با این نظریه مذهبی که «درباره گناه قضاوت کنید، نه گناهکار» موافق است. اهداف عمده درمانگری به روش الیس عبارت‌اند از: به حداقل رساندن آشفتگی‌های روانی، کاهش رفتارهای خودتخریب‌گرانه، واقعی شدن زندگی و شاد زیستن (جان‌بزرگی، ۱۳۸۲، ص ۲۲۰). در این روش باید به کودک یا نوجوان فهماند که مقام او در خانواده یا جامعه چه اندازه است. وقتی کودک یا نوجوان بفهمد که در جامعه

یا خانواده موقعیتی ارزشمند دارد سعی می‌کند خودش را در آن موقعیت حفظ کند و با کمترین ناسازگاری از سوی دوستان یا اطرافیان پرخاشگری نکند. در خانواده‌ای که فرزندان موقعیت خود را نشناخته و همیشه خوار و ذلیل بوده است، با کوچک‌ترین ناسازگاری از طرف اطرافیان شروع به پرخاشگری می‌کند (رحیمی، ۱۳۸۵) پایان‌نامه، ص ۸۸).

شناسایی زمینه پرخاشگری

یکی از مهم‌ترین روش‌های مقابله با پرخاشگری از بین بردن علل آن است. هر معلولی علتی دارد و هر رفتار ناهنجاری که از فرزندان سر می‌زند دارای ریشه و زمینه خاصی است. اگر بخواهیم معلولی را تغییر دهیم و رفتاری را عوض کنیم باید به علل آن توجه کرد و ریشه‌ها و زمینه‌ها را از بین برد (حسینی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۱۰۴). اگر پدر و مادر و مربیان کودک یا نوجوان در دوران شکل‌گیری شخصیت او با بی‌احترامی، تحقیر، سرکوفت و سرزنش برخورد کنند، شخصیت کودک به صورت شخصیتی ذلیل، حقیر و وابسته شکل خواهد گرفت. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره؛ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۱۲) کسی که نفشش بر وی خوار شد، امید نیکی از او نداشته باش».

روان‌شناسان، بسیاری از رفتارهای منفی ضد ارزشی را ناشی از کمبود شخصیت در انسان و مخصوصاً کودکان می‌دانند و می‌گویند این‌گونه رفتارها به‌طور معمول از کسانی صادر می‌شود که عزت نفس پایینی دارند (منطقی، ۱۳۷۲، ص ۱۵).

توجه به آثار پرخاشگری

آنچه باعث توجه بیشتر پژوهشگران به موضوع شده، پیامدهای منفی آن برای کودکان و نوجوانان مانند ایجاد تصویری منفی در میان همسالان و معلمان، طرد همسالان، افت تحصیلی، مصرف الکل و مواد و بزهکاری است (لف و واسد، ۲۰۱۳؛ به نقل از: علامه و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳).

بررسی‌ها نشان داده‌اند کودکان پرخاشگر تمایل به ادامه پرخاشگری در دوران بزرگسالی دارند و پرخاشگری در دوران کودکی در صورت عدم درمان به مدت طولانی باقی می‌ماند

و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پرخطر بعدی باشد (واحدی، ۱۳۸۷، ص ۱۵-۲۴).
 کودک و نوجوان باید درباره پیامدهای پرخاشگری خود فکر کند و دائماً بر خود تلقین کند که خشم و پرخاشگری عواقب خطرناکی دارد و نیز خشم و پرخاشگری آثار ویرانگری روی روان کودک می‌گذارد و عمر او را کوتاه و سلامت او را تهدید می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ص ۳۹۳). رسول خدا ﷺ در باب ماهیت غضب و آثار منفی آن می‌فرماید: «غضب امری شیطانی است و شیطان با ابزار قرار دادن آن، انسان‌ها را از راه سعادت منحرف می‌کند و به راه شقاوت می‌کشاند» (کلینی، ۱۳۶۹، ص ۳۰۲).

شیوه عاطفی و هیجانی

در این شیوه به تهیج عاطفی و هیجانی و تحریک احساسات کودک و نوجوان جهت ترک پرخاشگری از طریق هیجان مثبت اشاره دارد. مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

بخشش و گذشت

پژوهش‌های روان‌شناسان نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی و رفتاری، افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی مؤثر است. روان‌شناسان بالینی آثار سودمند گذشت را نیز بررسی کرده‌اند که در کاهش عصبانیت، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است (غباری بناب، ۱۳۸۱، ص ۵۹). از دیدگاه اسلام عفو و بخشش می‌تواند یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار کودک با دیگران باشد. در این روش به کودک کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که او را رنجانیده‌اند. بینش جدیدی درباره موضوع اختلاف پیدا کند تا بتواند افراد خطاکار را ببخشد و خود را از رنج رها سازد (خدایاری، ۱۳۸۱، ص ۴۷).

صبر

صبر نوعی ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجان‌ها، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان و مخصوصاً کودک و نوجوان کارکردهای گوناگونی دارد. کودک یا نوجوان را در مقابله با تنیدگی‌ها

یاری می‌دهد، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. کودک را در برخورد با هیجان‌ها و احساسات درونی توانمندتر می‌سازد و او را در زمینه دینداری نیز یاری می‌دهد. از نشانگان صبر مهار خشم و پرخاش در موقعیت‌های خشم‌برانگیز و تنش‌زاست که در آیه ۱۳۱ سوره آل‌عمران آمده است. کظم غیظ نوعی مهار هیجان است که مستلزم صبر است (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۷).

مفهوم صبر و شکیبایی از جمله اساسی‌ترین مفاهیم در اخلاق اسلامی است که نقش فراگیر و مهمی در زندگی کودک و نوجوان دارد به‌گونه‌ای که لحظه‌ای در زندگی افراد نیست که از شکیبایی بی‌نیاز باشد. شاید به همین دلیل باشد که در احادیث از صبر به رأس ایمان تعبیر شده است (پسنیدیه، ۱۳۸۸، ص ۱۷۹). در روایتی از حضرت علی علیه السلام مهار خشم را مستقیماً در تعریف صبر داخل و تأکید می‌کند که صبر با مهار خشم و پرخاشگری رابطه ماهوی دارد «صبر یعنی آدمی گرفتاری و مصیبتی را که به او می‌رسد تحمل کند و خشم و پرخاشگری خود را فرو خورد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۸۱).

مزاح و شوخی

شادی مثبت‌ترین و خوشایندترین هیجان است. پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر صورت گرفته آثار مثبت آن را بر ابعاد گوناگون زندگی انسان و مخصوصاً کودکان و نوجوانان مشخص ساخته‌اند. براساس همین یافته‌ها روان‌شناسان توصیه می‌کنند خوش‌مشربی، خوش‌طبعی، شادی، طنز و خنده را در زندگی خود افزایش دهیم (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۰).

در متون اسلامی بر شوخی و مزاح تأکید شده است. با ورود اسلام به‌عنوان یک آیین زندگی به حجاز برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن دوری می‌کردند و زندگی را فقط در نماز و روزه خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با این انحراف به مبارزه می‌پرداخت و رعایت اعتدال را توصیه کردند. از آنجا که آنان خود را پیر و حضرت می‌دانستند، حضرت فرمودند: «انما انا بشر مثلکم اما حکم (حسام‌الدین، ۱۴۰۹، ص ۶۴۸)؛ همانا

من بشری مثل شما هستم، با شما شوخی می‌کنم» (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۹۲). شوخی و مزاح هنگام پرخاشگری یک راهکار موقتی است، ولی به کودک یا نوجوان خشمگین این فرصت را می‌دهد تا قدرت بازبینی و تجدیدنظر داشته باشد و شتابزده تصمیم نگیرد.

شیوه رفتاری

در این شیوه برای آموزش مقابله با پرخاشگری به طور مستقیم با ارائه الگوی عینی رفتار راه را به هرگونه توجیه و تأویل بسته است و موجبات تکوین نگرش جدید را جهت مقابله با خشم و پرخاشگری فراهم می‌کند که از جمله موارد ذیل را می‌توان ذکر کرد.

تغییر وضعیت بدن

انجام دادن یک رفتار ساده ولی مؤثر در هنگام پرخاشگری شاید آسان‌ترین راه‌حل برای کنترل در موقعیت‌های هیجانی باشد، چراکه در حالت پرخاشگری امکان مقابله افکار بسیار ضعیف است؛ زیرا افکار منفی و غیرمنفی به طور خودکار وارد ذهن می‌شوند، اما با رفتار مناسب می‌توان از ورود افکار منفی جلوگیری و ذهن را از موضوع خشم منحرف کرد. آسان‌ترین حرکت برای مقابله با خشم و پرخاشگری تغییر وضعیت فیزیکی نشستن یا ایستادن است. این توصیه در بسیاری از روایات نقل شده است. رسول خدا ﷺ به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی لا تغضب فاذا غضبت فاقعد» (ابن شعب حرانی، ۱۴۰۴)؛ علی جان غضب مکن اگر غضب کردی، بنشین» (جعفری هرفته، ۱۳۹۶، ص ۱۶۱).

تغییر موقعیت

راهکار دیگر غلبه بر پرخاشگری، تغییر وضعیت فیزیکی بدن و ترک موقعیت در هنگام خشم و پرخاشگری است. گاه محیط و محل توقف کودک یا نوجوان منبع فشار روانی و محرک خشم است، باید از آنجا دور شوند تا از پرخاشگری حاصل از آن نجات یابند. این روش مناسبی برای مقابله خشم و پرخاش است که موقتاً از موقعیتی که موجب بروز خشم شده است، به جای دیگر بروند که به این عمل «وقفه» می‌گویند (وندی درآیدن، ۱۳۸۰، ص ۱۶۴).

ترک موقعیت هنگامی که با راهکارهای دیگری از قبیل ذکر، دعا، وضو یا غسل همراه شود تأثیر بیشتری در مهار پرخاشگری دارد. آب داروی تسکین‌دهنده پرخاشگری است. امروزه متخصصان توصیه می‌کنند که هنگام عصبانیت از آب استفاده شود، چراکه نوشیدن آب خنک و گوارا و دوش گرفتن با آب سرد و یا شستن قسمت‌هایی از بدن بر فروکش کردن حالت‌های پرخاشگرانه مؤثر است (نورعلی‌زاده، ۱۳۸۷، ص ۵۷).

سکوت

همیشه لازم نیست که به پرخاشگری به سرعت پاسخ داده شود؛ بلکه می‌توان آرام‌آرام این مهارت خویشنداری را تقویت کرد. به همین دلیل دین شتاب برای خشمگین شدن را نکوهش کرده است؛ زیرا می‌تواند به صورت عادت درآید که در آن صورت، مهار رفتار آسان نخواهد بود. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «لا تسرعن الی الغضب فیتسلط علیک بالعادة (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۵)؛ هنگام غضب شتاب مکن و سعی کن به خودت مسلط شوی» (جعفری هرفته، ۱۳۹۶، ص ۱۶۴).

یکی از راه‌های کارآمد برای این منظور سکوت است. سکوت وقفه‌ای است که باعث می‌شود کودک توانمندی شناخت بیشتری پیدا کند و بتواند با هدایت افکار خود و شناسایی خطاهای شناختی موقعیت خشم را مدیریت کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله در زمینه پرخاشگری به واسطه سکوت فرمود: «اذا غضب فاسکت» (ورام، ۱۴۱۰، ص ۱۲۲).

در نتیجه به همراه اعمال و شیوه‌های یادشده، هرگز نباید از تقویت نیروی ایمان و باورهای مذهبی کودکان و نوجوانان و نیز نقش آموزنده دعا غفلت ورزید؛ چراکه درخواست اصلاح و راهنمایی از درگاه حق تعالی آثار و برکاتی فراوانی در زندگی دارد.

نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش، می‌توان گفت که پرخاشگری حالتی هیجانی و عاطفی است که در برابر تهدید واقعی یا خیالی صورت می‌گیرد. علل مختلفی از جمله علل شخصی (ناکامی، ارثی، جسمانی و...)، علل اجتماعی (ارائه الگو، محیط خانه، همسالان و...) و

علل موقعیتی (دما، تراکم جمعیت، شرایط تسلیح و...) برای ایجاد پرخاشگری در کودکان و نوجوانان وجود دارد که هرکدام از این موارد زمینه را برای ایجاد پرخاشگری مهیا می‌کند. راه‌های پیشگیری مانند آموزش، الگو، تخلیه هیجانی و تعدیه. راه‌های مقابله و درمان که بر سه قسم تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از: شناختی (افزایش آگاهی، شناسایی زمینه پرخاشگری، توجه به آثار پرخاشگری)، عاطفی (بخشش و گذشت، صبر، مزاح و شوخی) و رفتاری (تغییر وضعیت بدن، تغییر موقعیت، سکوت). وظایف والدین و مربیان و... در هنگام رویارویی با پرخاشگری در کودکان و نوجوانان عبارت است از:

۱. آشنایی هرچه بیشتر کودک و نوجوان با مفهوم خشم و پرخاشگری، به طوری که کودک و نوجوان تصور درستی از این موضوع داشته باشند؛
۲. به کودکان و نوجوانان بگویند خداوند متعال یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های متعالی را بخشش و عفو مردم می‌شمارد؛
۳. الگویی به آنها معرفی کنند که در هنگام بروز حالت هیجانی خشم و پرخاشگری کردن کظم غیظ و حلم داشته باشند؛
۴. کودکان و نوجوانان را در مورد نتایج پیشگیری و درمان آگاه کنند، سپس با استفاده از روش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، قدم به سوی کم‌رنگ کردن و در نتیجه محو کردن پرخاشگری بردارند.

منابع

قرآن کریم.

۱. ابن شعب حرانی، حسن بن علی، تحف العقول من آل رسول، ترجمه آیت الله کمره ای، قم، اسلامیه، ۱۳۶۸.
۲. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، آیت الله مرعشی نجفی، قم، ۱۴۰۴ق.
۳. ابوالمعالی، خدیجه و موسوی‌زاده، نظریه های جرم شناسی و بزهکاری، ارجمند، تهران، ۱۳۸۹.
۴. اتکنیسون، آر-ال و دیگران، زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران، رشد، تهران، ۱۳۸۵.
۵. احمدی، علی اصغر، پرخاشگری، مجله تربیت، شماره ای ۶۵، ۱۳۷۹.
۶. اخوان علیزاده، الهه، نقش مدرسه در سلامت روان دانش آموزان، مجله تربیت، شماره ۱۰۶، ۱۳۷۴.
۷. اکبری، ابوالقاسم، مشکلات نوجوانی و جوانان، ناشر، رشد و توسعه، ۱۳۸۷.
۸. بیانفر، فاطمه، اختلال سلوک و رفتار ضد اجتماعی و پرخاشگرانه کودکان و نوجوانان، دانژه، چاپ اول، ۱۳۹۴.
۹. پسندیده، عباس، اخلاق پژوهشی حدیثی، سمت، تهران، ۱۳۸۸.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، تصحیح سید مهدی رجائی، چاپ سوم، دارالکتاب اسلامی، قم، ۱۴۱۰.
۱۱. جان بزرگی، مسعود و ناهید نوری، شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی، سمت، تهران، ۱۳۸۲.
۱۲. جعفری هرفته، مجید، مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۶.
۱۳. جعفری هرفته، مجید، مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی، امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.

۱۴. جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی، سمت، ۱۳۸۷.
۱۵. حر عاملی، محمدبن حسن، وسایل الشیعه، جلد ۲۰، آل البیت (ع)، قم، ۱۴۰۹ق.
۱۶. حسینی زاده، سید علی، تربیت فرزند، ناشیر، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.
۱۷. حقانی، ابوالحسن، روان شناسی رشد، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.
۱۸. خدایاری فرد، روش درمان عفو و گذشت با تأکید بر دیدگاه اسلامی بررسی موردی، اندیشه و رفتار، شماره ۲۹، ۱۳۸۱.
۱۹. دایان، وی و همکاران، روانشناسی و تحول انسان، ترجمه داود عرب قهستانی و همکاران، رشد، ۱۳۹۲.
۲۰. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۲.
۲۱. دهخدا، علی اکبر و دیگران، لغت نامه دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۳.
۲۲. رحمتی، محمدصادق، روانشناسی اجتماعی معاصر، سینا، قم، ۱۳۷۱.
۲۳. زعیمی، باوقار و شیبانی تدرجی، زهرا، بررسی علل پرخاشگری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۲۴. ستوده، هدایت الله، مقدمه ای بر آسیب شناختی اجتماعی، تهران، آوای نور، ۱۳۷۲.
۲۵. سوزان گویرین و ایلین هنیسی، پرخاشگری و زورگویی در کودکان و نوجوانان، ترجمه حسن توزنده جانی و نسرین کمالپور، ۱۳۸۴.
۲۶. سی وارد، برایان هوک، مدیریت استرس، ترجمه مهدی قراچه داغی، پیکان، تهران، ۱۳۸۸.
۲۷. شجاعی، محمدصادق، روانشناسی تنظیم رفتار، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۲.
۲۸. شیخ مفید، محمد بن نعمان، المقنعه، قم، موسسه اسلامی، ۱۴۱۳ق.
۲۹. صالحی، مبین و زهرا غلامی تحسینی، کنترل خشم در ۱۲ گام، قلم ماندگار، قم، ۱۳۹۰.
۳۰. صالحی، مبین و زهرا غلامی تحسینی، کنترل خشم در ۱۲ گام، قلم ماندگار، قم، ۱۳۹۰.
۳۱. طبرسی، فضل بن محمد، مکارم الاخلاق، گردآوری شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ق.
۳۲. عاقل، فاخر، فرهنگ لغات و اصطلاحات روانشناسی، ترجمه عبدالله یادگاری، اسلامی، تهران، ۱۳۶۸.
۳۳. عباسی، محسن، دیروز امروز فردا، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵.

۳۴. عسکری، سعید وحسنی، زهرا، مداخله در پرخاشگری کودکان و نوجوانان، مجله تازه‌های روان‌درمانی، شماره‌های ۵۵ و ۵۶، ۱۳۸۶.
۳۵. عظیمی، سیروس، روانشناسی کودک، صفار اشراق، ۱۳۸۷.
۳۶. علاء‌الدین، علی بن حسام‌الدین، کنز‌الاعمال، جلد ۱۹، موسسه الرساله، بیروت، ۱۴۰۹ق.
۳۷. غباری بناب، باقر، رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی، مجله روانشناسی علوم انسانی، ۱۳۸۱، س ۶، ش ۳۱، ص ۵۶-۷۰.
۳۸. غروی‌ان، محسن، تربیت فرزند بانشاط و سالم، احمدیه، ۱۳۸۷.
۳۹. فرانزوی، استفن، روانشناسی اجتماعی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، ۱۳۸۱.
۴۰. فیض کاشانی، محمد محسن، محجة البیضاء فی تذهیب الاحیاء، مؤسسه الاعلی المطبوعات، ۱۴۰۳ق.
۴۱. قلی‌زاده، ۱۳۷۶، به نقل از باوقار زعیمی، بررسی علل پرخاشگری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۴۲. کاپلان، هارولد و بنیامین سادوک، خلاصه روانپزشکی، ترجمه نصرالله پورافکاری، شهر آب، تهران، ۱۳۷۹.
۴۳. کدیور، پروین، روانشناسی تربیتی، تهران، سمت، ۱۳۷۵.
۴۴. کریمی، یوسف، روان‌شناسی اجتماعی، ارسال، چاپ ۴، تهران، ۱۳۷۷.
۴۵. کلینی، محمد بن یعقوب کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، علمیه اسلامیه، تهران، ۱۳۶۹.
۴۶. گنجی و همکاران، ۱۳۹۲، به نقل از باوقار زعیمی و دیگران، بررسی علل پرخاشگری در کودکان، مجله مطالعات راهبردی علوم انسانی، شماره ۲، ۱۳۹۵.
۴۷. گنجی، مهدی، روانشناسی کودکان استثنایی، ساولان، چاپ سوم، ۱۳۹۴.
۴۸. لف و واسد، ۲۰۱۳، به نقل از علامه، عاطفه، مقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان پسر با رفتار پرخاشگرانه و عادی پایه ۵ و ۶ دوره ابتدایی اهواز، پایان‌نامه ارشد، ۱۳۹۲.
۴۹. لورابریک، روانشناسی رشد (۲ و ۱)، ترجمه یحیی سید محمدی، ارس باران، ۱۳۹۳.
۵۰. ماسن پاول، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، انتشارات نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸.

۵۱. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، دارالاحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق.
۵۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحديث، ۱۳۷۷.
۵۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحديث، قم، ۱۳۷۷.
۵۴. مصباح، علی و دیگران، روان شناسی رشد (۱ و ۲) بانگش به منابع اسلامی، ناشر، سمت، ۱۳۷۴.
۵۵. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، ۱۳۸۱.
۵۶. منصور، محمود، روانشناسی ژنتیک، جلد ۱، چاپ سوم، ترمه، تهران، ۱۳۵۴.
۵۷. منطقی، مرتضی، روانشناسی تربیتی، تهران، جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۲.
۵۸. میرزابیگی، حسن و فرهاد میرزا بیگی، پرخاشگری، آرامتن، چاپ ۳، ۱۳۹۲.
۵۹. نجاتی، حسین، روانشناسی رشد کودکی و نوجوانی، بی کران، ۱۳۸۸.
۶۰. نورعلیزاده، مسعود، طعم زندگی، خادم الرضا، قم، ۱۳۸۷.
۶۱. نوری، نجیب الله، بررسی پایه های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن، فصلنامه روانشناسی و دین، شماره ۴، ۱۳۸۷.
۶۲. واحدی، جواد، دعوی متقابل، مجله حقوق، شماره ۲، ۱۳۷۰.
۶۳. ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، مکتب فقهی، قم، ۱۴۱۰ق.

اثربخشی توحید افعالی در سبک زندگی اخلاقی*

علی بهرام طجری^۱
رضا نصری فرد^۲

چکیده

نوشته حاضر در پی بررسی تأثیر توحید افعالی بر سبک زندگی اخلاقی است. سبک زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی، دارای ده ویژگی متمایز است. بینش عمیق در سبک زندگی اخلاقی، معیار مشخص در همه جنبه‌های زندگی، سبک زندگی سپاسگزارانه، سبک زندگی همراه با عزت، سبک زندگی همراه با آرامش، سبک زندگی خداجویی در اخلاق با دیگران، سبک زندگی بر پایه خودشناسی عمیق، سبک زندگی بدون هراس از مخلوقات، سبک زندگی همیارانه در ارتباط با دیگران و سبک زندگی ارضای نیازهای بنیادین انسان به زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی می‌انجامد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و با مراجعه به منابع اسلامی، شواهدی از آنها در مورد سبک زندگی توحیدی ارائه و با تبیین منطقی تحلیل شده است. واژگان کلیدی: توحید افعالی، سبک زندگی اخلاقی، آثار، اثربخشی، منابع اسلامی.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۵ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

۱. عضو هیئت علمی مجتمع علوم انسانی اسلامیا، A.B.tajari@gmail.com

۲. دانشجوی مقطع دکتری رشته اخلاق اسلامی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی. (نویسنده مسوول)
rnaserifard2@gmail.com

مقدمه

دین مبین اسلام، مجموعه‌ای از «آداب» را به بشر معرفی کرد که شامل حیطه‌های مختلف زندگی انسان می‌شود. به همین دلیل در کتاب‌های حدیثی فصل‌های گوناگون در بخش‌های مختلف زندگی نگارش شد، مثل «باب فی آداب المعروف» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۳)، «باب فی آداب قضاء الدین» (همان، ج ۵، ص ۱۰۰)، «باب فی آداب التجاره» (همان، ج ۶، ص ۱۵۰)، «باب فی آداب المسافر» (من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۹۶ «باب فی آداب الاکل و الشرب» (همان، ج ۳، ص ۳۵۲). اینها نمونه‌هایی از سبک‌های زندگی هستند که در صدر اسلام از زبان معصومان علیهم‌السلام در زمینه‌های مختلف زندگی بیان شده‌اند و پس از آن کتاب‌های مستقلی نیز در این زمینه به رشته تحریر درآمدند؛ از جمله کتاب آداب المتعلمین نوشته خواجه نصیرالدین طوسی در دهه ۶۶۰ ق. این موارد و مانند آن نشان می‌دهد که بحث «آداب زندگی» که امروزه از آن با عنوان «سبک زندگی» یاد می‌شود، در منابع اسلامی دارای پیشینه غنی است.

اما بحث سبک زندگی^۱ به‌عنوان یک مفهوم علمی توسط آلفرد آدلر^۲ (۱۹۵۶) به دنیای علم معرفی شد و تئوری‌ها و پژوهش‌های بسیاری را به سوی خود جلب کرد. مفهوم سبک زندگی که در ادبیات علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مطرح شده است تفاوت اساسی با سبک زندگی براساس منابع اسلامی دارد. یکی از تفاوت‌های اساسی آن، مبتنی بودن سبک زندگی اسلامی بر پایه «توحید» (پذیرش خدای مقتدر و یگانه در مدیریت جهان) است. در زمینه سبک زندگی پژوهش‌های مختلف انجام شده است، مانند رابطه سبک زندگی و سلامت (معنوی‌فر و همکاران، ۱۳۹۸)، نقش سبک زندگی در امید به زندگی (مری و قدسی، ۱۳۹۶)، ملاحظات اخلاقی در سبک زندگی (مقدم‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶)، نسبت

1. life style
2. Alfred Adler.

سبک زندگی با دانش اخلاق و مفاهیم ارزشی (فعالی، ۱۳۹۷)، ارتباط سبک زندگی با معنای زندگی (فدایی، ۱۳۹۵)، انتخاب و تصمیم‌گیری در سبک زندگی اقتصادی (طغیانی و حسین خوانساری، ۱۳۹۶)، اما همان‌طور که ملاحظه شد جنبه‌های مختلف سبک زندگی مثل سبک زندگی اقتصادی، اخلاقی، روان‌شناسی و اجتماعی مطرح شده است.

در این زمینه پژوهش‌های معدودی مانند «دستیابی به سبک زندگی اخلاقی در جامعه اسلامی معاصر» (صادقیان منوربناب و ترکاشوند، ۱۳۹۴)، و «اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی» (موسوی، ۱۳۹۶)، «مؤلفه‌های راهبردی اخلاق و سبک زندگی زمینه‌ساز» (گودرزی، ۱۳۹۳) انجام شده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود فقط نخستین پژوهش به‌طور مستقیم به سبک زندگی اخلاقی پرداخته است، اما مفهوم سبک زندگی اخلاقی یک مفهوم گسترده است که نیاز به نظریه‌های مختلف و پژوهش‌های بسیار دارد، هرچند تحقیقاتی درباره سبک زندگی اخلاقی ارائه شده، اما به تأثیر توحید افعالی بر سبک زندگی اخلاقی پرداخته نشده است، مطلبی که این پژوهش عهده‌دار آن است.

در بررسی رابطه بین «توحید افعالی» و «سبک زندگی اخلاقی» جنبه‌های مختلف ترسیم‌پذیر است؛ به‌ب‌دیگر سخن، در بررسی این رابطه دو متغیر وجود دارد، توحید افعالی به‌عنوان علت و سبک زندگی اخلاقی به‌عنوان معلول. در مطالعه رابطه این علت و معلول جنبه‌های مختلف پژوهشی می‌تواند مدنظر قرار گیرد. امکان دارد پژوهشگر از ویژگی‌های عامل بحث کند، یعنی توحید افعالی که روی سبک زندگی اثر می‌گذارد، یا ممکن است از جنبه‌های اثرگذاری علت بر معلول (جنبه‌های عامل) بحث کند و اینکه کدام جنبه توحید افعالی سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یا احتمال دارد از ویژگی‌های معلول بحث کند و اینکه نوع خاصی از سبک زندگی که از توحید افعالی اثر می‌پذیرد دارای چه ویژگی‌هایی است (ویژگی‌ها و تمایزات معلول). همچنین ممکن است پژوهشگری چگونگی تأثیرگذاری علت بر معلول را بررسی کند (مکانیزم اثرگذاری)، و یا محقق از رابطه دو سویه علت و معلول صحبت کند، یعنی اثر متقابل توحید افعالی روی سبک زندگی و اثر سبک زندگی روی توحید افعالی. این جنبه‌های مختلف توحید در بحث

رابطه میان توحید افعالی و سبک زندگی قابل ترسیم است.

پژوهش حاضر از میان این جنبه‌های مختلف تنها به بحث سوم، یعنی ویژگی‌های معلول می‌پردازد. به این معنا که اثرگذاری توحید افعالی را بر سبک زندگی مفروض در نظر می‌گیرد و این نتیجه را کاملاً آشکار می‌داند که سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی کاملاً متمایز از سبک‌هایی است که بر توحید افعالی استوار نیستند. اما مسئله مهم آن است که این تمایز در چیست و چه جنبه‌ها و وجوهی این سبک زندگی را از سبک‌های دیگر متمایز می‌کند. بحث این پژوهش درباره سبک زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی و تمایز وجوه آن با دیگر سبک‌های زندگی است.

نمود روش‌های گفتاری و رفتاری، فرهنگ و هنر یا همان شیوه زیستن که بازتاب‌گرایش‌ها و ارزش‌های فرد و جامعه است، اهمیت بسیاری دارد. شیوه زیستن یا همان سبک زندگی، متشکل از بخش‌ها و جنبه‌هایی است که یکی از آنها منظر اخلاقی است. اخلاق سهمی شگرف در زندگی امروزی دارد و کمک بسیاری به بودن در اجتماع می‌کند. نه تنها در اجتماع، بلکه در معنویت نیز سبک زندگی اخلاقی تأثیر بسزایی دارد. همچنین این مهم زندگی فردی را نیز دربر می‌گیرد.

از سوی دیگر، یکی از مهم‌ترین پرسش‌هایی که در زندگی فرد متدین مطرح می‌شود این است که دین و دینداری چه تأثیری در سبک زندگی اخلاقی او دارد. در پاسخ به این پرسش، باید ابتدا به تبیین رابطه اعتقادات انسان با رفتارش پرداخت و سپس بازتاب این اعتقادات در زندگی اخلاقی، سبک گفتاری و کرداری او را بررسی و تحلیل کرد.

این تحقیق درصدد آن است تا رابطه توحید افعالی را بر سبک زندگی اخلاقی از منظر آیات قرآن کریم و روایات تبیین کند؛ بنابراین در ابتدا باید به فهم دقیق مفاهیم دست یافت و این امر مستلزم تعریف از چیستی توحید افعالی و سبک زندگی اخلاقی است. هرچند بحث «سبک زندگی» از دیدگاه‌های گوناگون مورد بحث و تحقیق قرار گرفته است.

تعریف مفاهیم

توحید افعالی

تعریف توحید افعالی این‌گونه بیان می‌شود که «خداوند متعال در انجام افعال خود یکتاست و هیچ شریک و یابری ندارد، بلکه هرچه در عالم واقع می‌شود، فعل خداوند متعال است» (مطهری، ۱۳۹۲، ص ۱۰۳). «توحید افعالی یعنی درک و شناختن اینکه جهان، فعل او و کار او و ناشی از اراده اوست» (همو، ۱۳۷۵، ص ۸۹). مراد از توحید افعالی آن است که «در دار تحقق، هیچ فعل و انفعالی انجام نمی‌گیرد، مگر اینکه تحت سلطنت حضرت حق و به مشیت و اراده و اذن اوست» (سیدان، ۱۳۸۰، ص ۲۷). توحید افعالی به این معناست که «خداوند در انجام افعالش محتاج غیر خود نیست؛ در واقع هیچ فاعل دیگری غیر از خداوند وجود ندارد» (طباطبایی، ۱۳۸۳، ص ۶۴).

اقسام توحید افعالی

توحید افعالی اقسام متعددی دارد که به اختصار به آنها اشاره می‌شود:

۱. توحید در خالقیت

توحید در خالقیت به این معنا است که تمام موجودات امکانی از جمله انسان و آثار و افعالش با واسطه، مخلوق حق تعالی هستن (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱: ۲۱۶/۲-۲۱۹). قرآن هم می‌فرماید: «هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرُزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ»^۱.

۲. توحید در ربوبیت

توحید در ربوبیت به این معناست که جهان آفرینش، فقط از آن خداست و خدا در اداره جهان هیچ شریکی ندارد. ربوبیت به تکوینی و تشریحی تقسیم‌بندی می‌شود. ربوبیت یعنی خداوند کارگردان جهان است (غفاری و زیارتی، ص ۱۳۹۴، ص ۸۱) غفاری، حسین؛

۱. ای مردم نعمت خدا را بر خود یاد کنید؛ آیا غیر از خدا آفریدگاری است که شما را از آسمان و زمین روزی دهد. خدایی جز او نیست پس چگونه از حق [انحراف می‌یابید (فاطر، ۳).

زیارتی، مریم السادات، توحید افعالی و رابطه آن با فعل اختیاری انسان، مجله آموزه‌های فلسفه اسلامی رضوی، شماره ۱۷، پاییز - زمستان ۱۳۹۴) ربوبیت تشریحی به این معناست که خداوند تنها قانون‌گذار عالم تکوین است که هدف سعادت و هدایت دنیوی و اخروی انسان است (خسروپناه، ۱۳۹۱، ص ۱۱۱).

۳. توحید در مالکیت

خداوند حق تعالی که خالق و رب عالم است، مالک آن نیز هست و دیگران مالکیت خصوصی را به اذن الهی دریافت می‌کنند. پس همه موجودات و اموال مملوک خداوند هستند (مالکیت تکوینی) و انسان‌ها باید مطابق دستورهای الهی به فعالیت بپردازند (مالکیت تشریحی) (خسروپناه، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲). در قرآن کریم نیز آمده است: «وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ»^۱.

تعریف سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی^۲ یا همان شیوه زندگی نخستین بار توسط آلفرد آدلر^۳ مطرح شد (مجدی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۳۲). سبک زندگی مجموعه‌ای است جامع از عملکردهای روزانه یک شخص که نه تنها نیازهایش را برآورده می‌سازد، بلکه هویتی از شخص را برای دیگران مجسم می‌کند. از دیدگاه آدلر، سبک زندگی یعنی «کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند» (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱). حتی می‌توان با بررسی سبک زندگی افراد، میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنها را در زندگی ارزیابی کرد (کوکرهم، ۲۰۰۵). سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸) سبک زندگی سالم را رفتارهایی توصیف کرده است که تضمین‌کننده سلامت جسمی و روانی انسان

۱ «شب را به روز درمی‌آورد و روز را به شب درمی‌آورد و آفتاب و ماه را تسخیر کرده است [که] هر یک تا هنگامی معین روانند این است خدا پروردگار شما فرمانروایی از آن اوست و کسانی را که به جز او می‌خوانید مالک پوست هسته خرمايي [هم] نیستند» (فاطر، ۱۳).

2. Life style

3. Alferd Addler

باشد (لعلی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۶۶). این روش نسبتاً ثابت، بسیاری از حوزه‌های زندگی انسان، از جمله شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و تفریح، الگوی مصرف، نظام معیشتی و... را دربرمی‌گیرد (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷، ص ۴۶).

جلوه‌های زندگی اخلاقی بر اساس توحید افعالی

توحید افعالی آثار مختلفی بر روی زندگی برجا می‌گذارد. به دیگر سخن، سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی دارای ویژگی‌ها و تمایزات منحصر به فرد است.

۱. بینش عمیق در سبک زندگی اخلاقی

اعتقاد به توحید افعالی نگاه عمیق به جهان را برای انسان فراهم می‌کند. کسی که نگاه توحیدی ندارد، اسباب و علل ظاهری را علل واقعی جهان می‌داند، اما کسی که خداوند را قبول دارد، خداوند را از همه علت‌ها بالاتر و منشأ تمام رویدادها و تحولات جهان می‌داند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا (هود، ۱۲۳)؛ و (آگاهی از) غیب (و اسرار نهان) آسمان‌ها و زمین، تنها از آن خداست و همه کارها به سوی او باز می‌گردد» (ترجمه مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۳). اگر فرد در سبک زندگی اخلاقی خود، یعنی در رفتار با دیگران و معاشرت با مردم خداوند را همه‌کاره و دیگران را واسطه ببیند (قلی‌پور، ۱۳۹۵، ص ۲۱)، در این صورت درک عمیق و بینش وسیع نسبت به جهان هستی و پدیده‌های جهان خواهد داشت. این بینش عمیق باعث می‌شود که سبک زندگی او متفاوت از دیگران باشد؛ زیرا بینش انسان نسبت به جهان بر سبک زندگی او اثر می‌گذارد. خداوند می‌فرماید: «قُلْ أَعْيَبَ اللَّهُ لِي وَأَتَّخِذُ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُهُ وَلَا يُطْعَمُ؛ بگو: آیا غیر خداوند را ولی و دوست خود بگیریم، در حالی که او خالق آسمان‌ها و زمین است و به دیگران روزی می‌دهد و خودش از دیگران روزی دریافت نمی‌کند» (انعام، ۱۴). این آیه شریفه به روشنی به توحید خالقیت (فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ) و توحید در رازقیت (وَهُوَ يُطْعِمُهُ وَلَا يُطْعَمُ) اشاره می‌کند و از سوی دیگر، این دو توحید را با انتخاب ولی در زندگی ارتباط می‌دهد، یعنی سبک زندگی انسان در ارتباط با دیگران به گونه‌ای باشد که

خالقیت و رازقیت خداوند را مدنظر قرار دهد و دیگر علت‌ها را واسطه‌ای، فرعی، غیراصولی و تبعی بدانند و خداوند را در زندگی اصلی، مؤثر، همه‌کاره، روزی‌دهنده، عزت‌بخش و آرامش‌دهنده بدانند. در این صورت، سبک زندگی او کاملاً از کسانی که خداوند را نادیده می‌گیرند و افراد و اشیا را اصیل و تأثیرگذار می‌دانند، متفاوت خواهد بود.

۲. دستیابی به معیار مشخص در همه جنبه‌های زندگی

کسی که سبک زندگی اخلاقی او بر مبنای توحید استوار است، در همه بخش‌های زندگی خواست و رضایت خداوند معیار سبک زندگی او خواهد بود. بنا بر آموزه‌های دینی، انسان موحد مانند کسی است که تسلیم فرمان فردی مهربان و عطف است و او را به کارهای سخت و طاقت‌فرسا و انمی دارد و مشرک مانند شخصی است که ارباب‌های گوناگون دارد و همه مخالف یکدیگرند و هر یک از آنها او را به کارهای سخت می‌گمارند. قرآن کریم می‌فرماید: «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَ رَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر، ۲۹). خداوند این مثال را برای فرد مشرک مطرح کرده است که خدایان متعدد را پرستش می‌کند و آنها هرکدام این فرد را به سویی می‌کشاند و هرکدام می‌خواهند به‌طور اختصاصی او را در اختیار بگیرند، اما فرد موحد (کسی که توحید را پذیرفته) تنها به یک مخدوم اختصاص دارد که شریکی ندارد و نزاعی وجود ندارد که به حیرت و سردرگمی فرد منتهی شود (طباطبایی، ۱۳۸۳ق، ج ۱۷، ص ۲۵۸).

بنابراین کسی که موحد است و زندگی انسان را تدبیر فعل خداوند می‌داند، در تمام جنبه‌های زندگی خود یک هدف و خواسته دارد و در تمام ابعاد زندگی ملاک و معیار واحدی را در پیش می‌گیرد و آن معیار اجابت خواسته خداوند است. «إِلَّا أَيْتَعَاءَ وَجْهَ رَبِّهِ الْأَعْلَى» (لیل، ۲۰). رضایت خداوند، تقرب به خدا، اخلاص خداوند، جلب کمک و حمایت خداوند و مغفرت خداوند تنها خواسته این افراد و تنها معیار آنها در سبک زندگی اخلاقی آنهاست.

بر این اساس، فرد موحد تمام سبک‌های زندگی اش حول یک محور می‌چرخد

و آن رضایت خداوند است. اگر سبک زندگی صبورانه‌ای دارد، برای خداوند است: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ» (رعد، ۲۲) و اگر سبک زندگی سپاسگزارانه، برای خداوند است: «إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا» (اسراء، ۳)، اگر سبک زندگی او همراه با حسن خلق است، باز هم برای خداوند است: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۴۷۵). چنین افرادی اگر سبک زندگی اخلاقی‌شان در ارتباط با دیگران همکاری و یاری‌رسانی باشد، آن هم برای رضایت خداوند است: «مَنْ نَفَسَ عَنْ أُخِيهِ الْمُؤْمِنِ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الْآخِرَةِ» (همان، ج ۵، ص ۲۷۹). هر شخصی یک گرفتاری از مؤمنی برطرف کند، خداوند هفتاد گرفتاری از گرفتاری‌های آخرت را از او برطرف می‌کند. پس در تمام ابعاد سبک زندگی اخلاقی معیار آنها توحید است. معیار واحد، خدای واحد و سبک زندگی یکپارچه دارند.

۳. سبک زندگی سپاسگزارانه

افرادی که خالقیت و رازقیت را پذیرفته‌اند و به آن باور دارند، در زندگی خود سپاسگزار خواهند بود و این سپاسگزاری و شکرگزاری را به‌عنوان یک سبک در زندگی خود به کار می‌برند. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ (فاطر، ۳)؛ ای مردم! به یاد آورید نعمت خدا را بر شما! آیا آفریننده‌ای جز خدا هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد!». در این آیه شریفه خالقیت خداوند و رازقیت او با یادآوری نعمت‌ها مطرح شده است. کسی که خالقیت و رازقیت خداوند را پذیرفته باشد، نعمت‌ها را از سوی خداوند می‌داند، کسی که نعمت‌ها را از سوی خداوند بداند، سپاسگزار خداوند خواهد بود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا ذَكَرَ أَحَدُكُمْ نِعْمَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَلْيَضَعْ خَدَّهُ عَلَى التُّرَابِ شُكْرًا لِلَّهِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ص ۹۸). هرگاه فردی از شما به یاد نعمت خداوند عزوجل افتاد، برای سپاسگزاری از خدا گونه‌اش را بر خاک گذارد.

انسان زمانی می‌تواند سپاسگزار باشد که نعمت‌ها را از سوی خداوند و فرد زمانی

می‌تواند نعمت‌ها را از خداوند بداند که آفرینندگی خدا و روزی‌دهندگی او را پذیرفته باشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «أَدْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَةُ النِّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ» (ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۶، ص ۱۷). نازل‌ترین حد سپاسگزاری آن است که فرد نعمت‌ها را از سوی خداوند بداند. کسی که همه نعمت‌ها را از سوی خداوند بداند، در برابر خدا همواره سپاسگزار خواهد بود و سبک زندگی سپاسگزارانه اتخاذ نموده و اخلاق او اخلاق سپاسگزارانه خواهد شد.

۴. سبک زندگی همراه با عزت

یکی از افعال خداوند، عزت بخشیدن و ذلیل کردن بندگان است. «وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ هر کس را که بخواهی عزت می‌بخشی و هر که را بخواهی ذلیل می‌گردانی، تمام خوبی‌ها به دست توست، تو بر هر چیزی قادری» (آل عمران، ۲۶). بنابراین، کسی که توحید افعالی را می‌پذیرد، با سبک و روش عزت‌مندانه زندگی خواهد کرد و افرادی که خدا و توحید خداوند را نمی‌پذیرند، برای هر حاجتی نزد دیگران سرخم می‌کند و ذلت‌های بسیاری را در زندگی متحمل می‌شوند، اما افراد توحیدمدار، سبک زندگی همراه با عزت و سرفرازی دارند. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِئْتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا؛ کسانی که به جای مؤمنان، کافران را به دوستی برمی‌گزینند، آیا عزت را نزد آنان می‌جویند، در حالی که عزت، همه از آن خداست» (نساء، ۱۳۹). «عزت» به معنای دست‌نیافتنی است و تنها خدا دست‌نیافتنی است که صاحب ملک است و دارای قهر و غلبه، و عزت خداوند واقعی است و دیگران همه ذلیل‌اند، مگر اینکه خداوند عزتی به آنها اعطا کند (طباطبایی، ۱۳۸۳ق، ج ۳، ص ۱۲۳).

این آیه شریفه به‌وضوح نشان می‌دهد افرادی که به توحید را قبول ندارند، برای رسیدن به عزت و سربلندی به سوی کافران رو می‌آورند، اما کسانی که توحیدمحور هستند و انواع توحید از جمله توحید افعالی را قبول دارند، عزت را فعل خدا می‌دانند و سربلندی را نزد خداوند جستجو می‌کنند.

۵. سبک زندگی همراه با آرامش

براساس توحید افعالی، آرامش قلب انسان نیز از افعال خداوند است و تنها خداست که می‌تواند آرامش را در قلب‌های بندگان برقرار سازد. «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا» (توبه، ۲۶). خداوند آرامش خود را بر رسول خود و بر مؤمنان نازل کرده است، یعنی تنها افراد موحد آرامش را که فعل خداوند است دریافت می‌کند و غیر مؤمنان چنین آرامشی را دریافت نمی‌کنند. پس زندگی افراد موحد همراه با آرامش است.

افراد موحد، اخلاق همراه با آرامش دارند، یعنی در برخورد با دیگران و در رویارویی با رویدادهای زندگی و مشکلات سبک زندگی اش همراه با آرامش است، زیرا اطمینان دارد که خداوند آنها را کمک می‌کند و در نهایت همان چیزی خواهد شد که مطابق خواست خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ کسانی که ایمان آوردند (موحد شدند) و قلب‌شان به ذکر خدا آرامش یافت، آگاه باشید که قلب‌ها با یاد خدا آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸).

توحید افعالی باعث می‌شود که فرد توحیدباور سبک زندگی خود را بر پایه آن بنا کند و زندگی همراه با آرامش را تجربه می‌کند؛ زیرا توحید افعالی خداوند باعث می‌شود که فرد تنها خداوند را مؤثر در وجود بداند. «توحید افعالی آن است که تنها مؤثر حقیقی را در عالم او بدانیم (لا مؤثر فی الوجود الا الله) نه اینکه عالم اسباب را انکار کنیم و به دنبال سبب نرویم، بلکه باور داشته باشیم که هر سببی هر تأثیری دارد، آن هم به فرمان خداست، اوست که به آتش سوزندگی و به خورشید روشنایی و به آب حیات بخشی داده است»

کسی که تنها خداوند را مؤثر در رویدادها و پدیده‌ها بداند، افزون بر تحکیم رابطه خود با خداوند، نسبت به رویدادهای زندگی آرامش پیدا می‌کند؛ زیرا اطمینان پیدا می‌کند که خداوند بندگان خود را از بدی‌ها نجات می‌دهد «وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء، ۸۸)؛ «ثُمَّ نُنْجِي رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (یونس، ۱۰۳). نجات

مؤمنان یک سنت الهی است. افراد موحد اذعان دارند که خدا به آنها کمک می‌کند: «فَمَنْ صَحَّتْ نِيَّتُهُ تَمَّ عَوْنُ اللَّهِ لَهُ» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۱۲، ص ۵۲۲). هرکس نیت درستی داشته باشد و نیت خدایی داشته باشد، خداوند او را به طور کامل یاری خواهد کرد. افراد موحد به دلیل ایمان به نجات و یاری خداوند، در زندگی آرامش دارند و سبک زندگی آنها همراه با آرامش و اطمینان است.

۶. سبک زندگی خداجویی در اخلاق با دیگران

یکی از جنبه‌های توحید افعالی آن است که دل‌های افراد در دست خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ (صف، ۵)؛ هنگامی که آنها از حق منحرف شدند، خداوند قلب‌هایشان را منحرف ساخت». پس قلب افراد دست خداوند است. پیامبر گرامی اسلام (ص) به طور مداوم می‌فرمود: «يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ بَيَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ؛ ای دگرگون‌ساز دل‌ها! دل مرا بر دینت، استوار ساز» (مجلسی، ج ۵۲، ص ۱۴۹)

خداوند میان دل‌های مؤمنان الفت ایجاد می‌کند: «وَ أَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ (انفال، ۶۳)؛ و دل‌های آنها را با هم الفت داد».

بدون توحید افعالی سبک زندگی اخلاقی بدون معنویت خواهد بود، یعنی اخلاق سکولار و بدون ارتباط با خدا. اما توحید افعالی باعث می‌شود که سبک زندگی معنویت‌گرا باشد. سبک زندگی اخلاقی بدون توحید تنها فرد به دلیل روابط اجتماعی است که رفتار اخلاقی دارد، اما توحید باعث می‌شود که به خاطر خدا رفتار اخلاقی داشته باشد.

توحید افعالی باعث می‌شود که فرد رفتارهای اخلاقی با دیگران را با نیت، هدف و قصد الهی انجام دهد. در این صورت اخلاق اجتماعی و وجهه توحیدی به خود می‌گیرد. فردی که رفتارهای اخلاقی انجام می‌دهد، از دیگران توقع و انتظاری ندارد و تنها ثواب و پاداش خود را از خداوند انتظار دارد.

افراد موحد ارتباط خود را با دیگران براساس خواست و رضایت خداوند بنا می‌کنند. افرادی که موحد نیستند، سبک زندگی اخلاقی آنها با دیگران به صورت منافع و معاهدات

رقم می خورد، در صورت دریافت کمک از دیگران او کمک می کند، اگر ارتباط با دیگران به نفعش بود، پیوند برقرار می کند، اگر معاشرت با دیگران خواسته های او را تأمین کرد، معاشرت می کند. این سبک زندگی در ارتباط و مراودات با دیگران بر پایه منفعت و معامله استوار است. «اگر خوبی کرد، خوبی می کنم؛ اگر کمک کرد، کمک می کنم؛ اگر ارتباط برقرار کرد، رفت و آمد می کنم» این سبک زندگی اخلاقی افراد غیر موحد است.

اما سبک زندگی افراد موحد بر پایه هدف الهی و انسانی استوار است. افراد موحد برای خدا ارتباط و قطع ارتباط می کنند. امام صادق علیه السلام می فرماید: «مَنْ زَارَ أَخَاهُ لِلَّهِ لَا لِغَيْرِهِ التَّمَّاسَ مَوْعِدِ اللَّهِ وَتَعَجُّزَ مَا عِنْدَ اللَّهِ، وَكَلَّ اللَّهُ بِهِ سَبْعِينَ أَلْفَ مَلَكٍ يُنَادُونَهُ: أَلَا طِبْتَ وَطَابَتْ لَكَ الْجَنَّةُ؟» هر که برای خدا نه غیر او، و برای دستیابی به وعده الهی و دریافت آنچه نزد اوست، به دیدن برادر خود رود، خداوند هفتاد هزار فرشته بر او گمارد که آوازش دهند که: هان! رستگار شدی و بهشت گوارایت باد!» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۷۵). براساس این روایت، ارتباط افراد موحد به منظور دستیابی رضایت خداوند است. در این صورت منافع فردی و سود و زیان و معامله نقشی در برقراری ارتباط ندارد، بلکه صرفاً رضایت خداوند است که ملاک ارتباط با دیگران است. امام علی علیه السلام می فرماید: «زُورُوا فِي اللَّهِ وَجَالِسُوا فِي اللَّهِ، وَأَعْطُوا فِي اللَّهِ وَامْنَعُوا فِي اللَّهِ؛» برای خدا همدیگر را ملاقات کنید، برای خدا همنشینی کنید، برای خدا بخشش کنید و برای خدا بازدارید!» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۳۹۰۳) تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، مصصح: درایتی: مصطفی، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶)

۷. سبک زندگی بر پایه خودشناسی عمیق

بدون توحید افعالی، سبک زندگی اخلاقی ارتباط زیادی با خودشناسی پیدا نمی کند، اما توحید افعالی باعث می شود فرد خود را در ارتباط با خدا بشناسد و شناخت عمیقی از خود پیدا کند. چون در این صورت انسان خود را مخلوق خدا، مربوط خدا، مرزوق خدا و مملوک خدا می داند. افراد موحد بینش عمیق نسبت به خود، جهان و خدا دارند. مسلمانی

که دارای بینش اصیل اسلامی است، سبک زندگی خاصی دارد که محور همه چیز در آن توحید است (قلی پور، ۱۳۹۵، ص ۸۰). افراد موحد دارای بینش عمیق هستند، زیرا در این عالم مؤثر بر همه چیز را خداوند می دانند و باور دارند که هیچ مؤثر واقعی در عالم وجود ندارد، مگر خداوند (لا مؤثر فی الوجود الا الله)، اگر اسباب و مسببات نیز تأثیر دارد، آن هم به فرمان خداوند است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۳). چنین بینشی بسیار عمیق است؛ زیرا اسباب و مسببات را با زیربنای ساخت آنها و مکانیزم فعال سازی آنها با هم در نظر می گیرند. اما افراد غیر موحد تنها به عوامل ظاهری و سطحی در عالم اکتفا می کنند و زیربنای ساخت اسباب و مسببات را در نظر نمی گیرند، نگاه و بینش آنها سطحی است و سبک زندگی اخلاقی خود را نیز بر مبنای همین بینش سطحی بنا می کنند.

افراد غیر موحد ممکن است سبک زندگی خود را براساس نیازهای زیستی بنا کنند، افراد مشرک و گناهکار زندگی خود را بر مبنای نیازهای فوری بنا می کنند: «إِنَّ هَؤُلَاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذُرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا؛ آنها زندگی زودگذر دنیا را دوست دارند، در حالی که روز سختی را پشت سر خود رها می کنند» (انسان، ۲۷). این افراد، یعنی افراد غیر موحد و گناهکاران، سبک زندگی خود را براساس همین نیازهای زودگذر و منافع فوری تنظیم می کنند، یعنی تنها به زندگی این دنیا توجه دارند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۱۴۲).

بسیاری از افراد در دنیای امروز سبک زندگی شان براساس نیازهای زیستی بنا شده است. همان گونه که مزلو نیازهای انسان را به پنج سطح تقسیم کرده و پایین ترین سطح آن نیازهای زیستی، یعنی نیاز به آب، غذا، همسر، مسکن، درآمد و رفاه در زندگی استوار است (فست و فست، ۱۳۹۱، ص ۵۹۲). پس این افراد در سطح پایینی از انسانیت زندگی می کنند و سبک زندگی خود را براساس برطرف شدن این نیازها بنا می کنند.

۸. سبک زندگی بدون هراس از مخلوقات

افراد یکتاپرست تنها از خداوند می ترسند و از غیر خدا ترسی ندارند. قرآن کریم می فرماید: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ؛ آری، کسی که خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» (بقره، ۱۱۲). کسانی که سبک زندگی آنها به‌گونه‌ای باشد که از دیگران ترس و هراسی نداشته باشند، بسیار متفاوت‌تر از کسانی است که از همه ترس و هراس دارد. در آیه مبارکه کلمه «خوف» به معنای انتظار ضرر است، و کلمه «حزن» به معنای اندوهی است که بر دل سنگینی کند، چه اندوه از امری که واقع شده، و چه از آنکه بخواهد واقع شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۳۸۹).

پیامبر گرامی اسلام ﷺ ارتباط توحید افعالی را با سبک زندگی نشان می‌دهد: «تَكُونُ امْتِي فِي الدُّنْيَا ثَلَاثَةَ اَطْبَاقٍ: اَمَّا الطَّبَقُ الْاَوَّلُ فَلَا يُحِبُّونَ جَمْعَ الْمَالِ وَاذْخَارَهُ، وَلَا يَسْعَوْنَ فِي اِقْتِنَانِهِ وَاِحْتِكَارِهِ، وَاِنَّمَا رِضَاهُمْ مِنَ الدُّنْيَا سَدُّ جَوْعَةٍ وَسِتْرُ عَوْرَةٍ، وَغَنَاهُمْ فِيهَا مَا بَلَغَ بِهِمُ الْآخِرَةَ، فَاولئك الامِنون الذين لا خوف عليهم ولا هم يحزنون» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۱۱، ص ۱۷۱).

۹. سبک زندگی همیاری با دیگران

کسانی که سبک زندگی توحیدی دارند، در جهت رفع نیازهای دیگران تلاش می‌کنند. با دیگران همکاری و همیاری دارند و در این همکاری اغراض و اهداف مادی و دنیوی ندارند، بلکه برای خدا و معنویت با دیگران کمک و مساعدت می‌کنند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَمِنْ خَالِصِ الْاِيْمَانِ الْبِرُّ بِالْاِخْوَانِ وَالسَّعْيُ فِي حَوَائِجِهِمْ، وَاِنَّ الْبَارَّ بِالْاِخْوَانِ لَيُحِبُّهُ الرَّحْمَنُ، وَفِي ذَلِكْ مَرْعَمَةٌ لِّلشَّيْطَانِ وَتَرْحُزُحٌ عَنِ النَّيْرَانِ وَدُخُولُ الْجَنَانِ. يَا جَمِيلُ، اَخْبِرْ بِهَذَا غُرَرَ اَصْحَابِكَ. قُلْتُ: - جُعِلَتْ فِدَاكَ! - مَنْ غُرَّرَ اَصْحَابِي؟ قَالَ: هُمُ الْبَارُونَ بِالْاِخْوَانِ فِي الْعُسْرِ وَالْيُسْرِ، ثُمَّ قَالَ: يَا جَمِيلُ، اَمَا اِنَّ صَاحِبَ الْكَثِيرِ يَهْوَنُ عَلَيْهِ ذَلِكْ، وَقَدْ مَدَحَ اللّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي ذَلِكْ صَاحِبَ الْقَلِيلِ، فَقَالَ فِي كِتَابِهِ؛ بِهْتَرِيْنِ شَمَا سَخَاوْتَمَنْدَانِ شَمَايَنْدِ وَبَدْتَرِيْنِ تَانِ، بِخِيْلَانْتَانِ. اَزْ خَلُوْصِ اِيْمَانِ اسْت: نِيْكَی كَرْدَنْ بَهْ بَرَادَرَانِ وَكُوْشِشْ بَرَايْ رَفْعِ حَوَائِجِ اَنَانِ. خُداوَنْد مَهْرِبَانِ، نِيْكَی كَنْدَنْدَهْ بَهْ بَرَادَرَانِ رَا دُوسْتْ مِيْ دَارْدْ وَ اِيْنِ كَارِ، مَایَه طَرْدْ وَ خُواری شَيْطَانِ، دُورِيْ اَزْ آتَشْ وَ وِرُودْ بَهْ بَهْشْتْ اسْت. اِيْ جَمِيْل! اِيْنِ رَا بَهْ آگَاھِي

یاران برجسته‌ات نیز برسان. گفتم: فدایت شوم! بزرگان از یارانم چه کسانی هستند؟ فرمود: «آنان که در سختی و آسایش، به برادران نیکی و کمک می‌کنند». سپس فرمود: «ای جمیل! بدان که این کار، برای افراد توانگر، آسان است؛ اما خداوند عزوجل در این زمینه، آن را که مال اندک دارد [و در عین حال، همان را ایثار می‌کند]، ستوده و در کتاب خود فرموده است: «و [دیگران را] بر خویشستن، مقدم می‌دارند، هرچند خودشان نیازمند باشند و آنها که از خست نفس خویش مصون بمانند، آنان، همان رستگاران اند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۴۲). ایمان که در این روایت به کار رفته است نشانه توحید افعالی است.

۱۰. ارضای نیازهای بنیادین در سبک زندگی توحیدی

در سبک زندگی توحیدی نیازهای مختلف وجود انسان برطرف می‌شود؛ در روان‌شناسی نیاز به کمال و خودشکوفایی از نیازهای عالی وجود انسان است. سبک زندگی توحیدی نیاز به کمال را در انسان تأمین می‌کند، فعالیت‌های دینی انجام واجبات و ترک محرمات برای رسیدن به کمال انسانی است (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۶۴). همچنین سبک زندگی توحیدی نیازهای هیجانی انسان مثل محبت و مودت را ارضا می‌کند قرآن می‌فرماید: «وَ الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵). کسانی که توحیدی هستند، خداوند را دوست دارند و از این طریق نیاز آنان به محبت ارضا می‌شود. سبک زندگی توحیدی نیاز انسان به حقیقت‌طلبی را نیز ارضا می‌کند. «فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى * قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَ قَدْ كُنْتُ بَصِيرًا * قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَ كَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى» (طه، ۱۲۳-۱۲۶). این آیات شریفه می‌فرماید کسانی که زندگی توحیدی دارند، یعنی از هدایت خداوند پیروی کردند، به حقیقت رسیده‌اند؛ بنابراین، نیاز به حقیقت‌جویی در او ارضا شده است. همچنین دیگر نیازهای انسان در سایه سبک زندگی توحیدی ارضا می‌شوند. این یکی از تمایزات و خصوصیات سبک زندگی بر مبنای توحید افعالی است.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

زندگی انسان ابعاد مختلف فردی، اجتماعی، مادی و معنوی دارد. سبک زندگی که مبتنی بر توحید افعالی باشد، جنبه‌های مختلف زندگی انسان در آن لحاظ می‌شود. بعد جسمانی، بعد اجتماعی، بعد روانی و بعد معنوی در کنار یکدیگر یک ساخت واحد سبک زندگی را تشکیل می‌دهند.

از لحاظ روانی سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی هیجان‌ها و احساس‌های افراد را مدیریت می‌کند. از لحاظ بعد اجتماعی سبک زندگی توحیدی بر یاری و حمایت دیگران تمرکز دارد، یعنی خاصیت زندگی توحیدی این است که افراد به فکر نیکی به دوستان و تلاش در برآوردن نیازهای آنان است.

از لحاظ معنوی سبک زندگی توحیدی بر ارتباط خالصانه و عابدانه استوار است و به‌طور مداوم سعی می‌کنند با خدا در ارتباط باشند و از این راه جنبه معنوی و عبودی انسان تأمین می‌شود و مدنظر قرار می‌گیرد.

از لحاظ بدنی سبک زندگی توحیدی نیازهای بدن و جسم انسان را در نظر گرفته و سبک زندگی خود را مطابق آن تنظیم می‌نماید. مواد غذایی سرشار از ویتامین و حاوی مواد ارزشمند همانند عسل (نحل، ۶۹) زیتون (نحل، ۱۱؛ تین، ۱) و شیر (نحل، ۶۶) مورد توجه قرار داده است و اینکه افراد از لحاظ بدنی سبک زندگی خود را بر تقویت بدن و سلامت جسم مبتنی سازند.

بنابراین، سبک زندگی توحیدی بر جامعیت انسان و در نظر گرفتن تمام جنبه‌ها و ابعاد وجودی او مبتنی است. ده موردی که در قسمت یافته‌های پژوهش ذکر شدند، هرکدام به بعدی از ابعاد وجودی انسان مربوط هستند و در مجموع سبک زندگی بر مبنای جامعیت و همه‌جانبه‌نگری را تأمین می‌کند. این جامعیت می‌تواند یک سبک زندگی منحصر به فرد را تشکیل دهد که از سویی جنبه‌های مختلف وجود انسان در آن تأمین می‌شود و مدنظر قرار می‌گیرد و از سوی دیگر همه آن جهات بر یک محور واحد حرکت می‌کنند.

این امر باعث می‌شود انسان در سبک زندگی خود انسجام و یکپارچگی داشته باشد و از حالت پراکندگی در سبک زندگی رهایی یابد و ارزش‌های مشخص و فعالیت‌های روشن که همگی در یک مسیر قرار دارند به سوی یک هدف نهایی و مقصد غایی حرکت نماید و انسان را به سوی هدف اصلی حرکت دهد.

فهرست منابع

۱. ابن بابویه، محمد علی، مصصح علی اکبر غفاری، چهار جلدی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳
۲. خانبابایی صف آرا، مریم (آذر ۱۳۹۸)، «نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه سبک زندگی اسلامی با خلق مثبت و سلامت روان دانشجویان»، رویش روان‌شناسی، شماره ۴۲.
۳. سیدان، جعفر (۱۳۸۰)، «توحید»، قسبات، شماره ۱۹.
۴. صدرالدین شیرازی، محمدین ابراهیم، الحکمه المتعالیه فی الاسفار القلیه الاربعه، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۹۸۱ م
۵. صادقیان منور بناب، سعیده؛ ترکاشوند، احسان (۱۳۹۴)، «دستیابی به سبک زندگی اخلاقی در جامعه اسلامی معاصر»، دومین کنگره بین‌المللی تفکر و پژوهش دینی.
۶. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۳)، رساله الولایه، ترجمه صادق حسن‌زاده، قم: بکاء.
۷. طغیانی، مهدی؛ حسین خوانساری، فریبا (بهار ۱۳۹۶)، «معیارهای انتخاب و تصمیم‌گیری در سبک زندگی اقتصادی از منظر صحیفه سجاده»، فصلنامه علمی-ترویجی اقتصاد و بانکداری اسلامی، شماره ۱۸، ص ۱۸۱-۲۱۱.
۸. فدایی، مهدی (۱۳۹۵)، «نسبت سبک زندگی و معنای زندگی در اندیشه آلفرد آدلر»، دو فصلنامه علمی-ترویجی پژوهشنامه سبک زندگی، سال ۲، شماره ۳.
۹. فست، جس و گریگوری فست (۱۳۹۱)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چاپ هفتم، تهران: نشر روان.
۱۰. فعالی، محمدتقی (زمستان ۱۳۹۷)، «نسبت‌سنجی سبک زندگی اسلامی با دانش اخلاق و مفاهیم ارزشی»، فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه اخلاق، سال ۱۱، شماره ۴۲.
۱۱. قلی‌پور، سمیه، تبیین توحید افعالی و نقش آن در سبک زندگی از منظر قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵.
۱۲. کلینی، محمد (۱۳۶۵)، اصول کافی، قم: انتشارات دارالحديث.
۱۳. گودرزی، غلامرضا، مولفه‌های راهبردی اخلاق و سبک زندگی زمینه‌ساز، نشریه مجله

- موعود، پاییز ۱۳۹۴، شماره ۳۱، از ص ۸۷ تا ۱۰۸)
۱۴. لعلی، محسن؛ عابدی، احمد؛ کجیاف، محمدباقر (۱۳۹۱)، «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)»، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۱۵، شماره ۱.
۱۵. محمدی ری‌شهری، محمد، قم: نشر موسسه دارالحدیث، مترجم حمید رضا شیخی، چاپ ۱۱، ۱۳۸۹)
۱۶. مجدی، علی‌اکبر؛ صدر نبوی، رامپور؛ بهران، حسین؛ هوشمند، محمود (۱۳۹۰)، «سبک زندگی جوانان ساکن شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین»، مجله علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۲.
۱۷. مری ف، قدسی پ (۱۳۹۶)، «رابطه سبک زندگی و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروسیس (ام اس)»، تصویر سلامت.
۱۸. مطهری، مرتضی (۱۳۷۵)، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی.
۱۹. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲، تهران: صدرا.
۲۰. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار (ط- بیروت)، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
- ۲۱.
۲۲. معنوی فر، مرتضی؛ آسایی، عصمت؛ گنابادی، محمدرضا (تابستان ۱۳۹۸)، «بررسی سبک زندگی مبتلایان به افزایش فشارخون در مراجعین به درمانگاه‌های قلب وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی مشهد»، مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۶، شماره ۳.
۲۳. مقدم‌نیا، سیدحسین؛ فرهود، داریوش؛ مالمیر، مریم (۱۳۹۶)، «ملاحظه‌های اخلاقی مورد توجه در تدوین برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد رشته سبک زندگی در سلامت»، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال ۱۲، شماره ۳.
- ۲۴.
۲۵. مکارم شیرازی ناصر، ترجمه قرآن (مکارم)، قم: دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، چاپ دوم، ۱۳۷۳ ش.
۲۶. موسوی همدانی، سیدمحمدباقر (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

۲۷. موسوی، سیدعلی (تابستان ۱۳۹۶)، «اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی»، پژوهش‌های اخلاقی، سال ۷، شماره ۴.

۲۸. مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷)، دین و سبک زندگی، تهران: دانشگاه امام صادق (ع).

۲۹. هاشمی، سیدعلی (تیر ۱۳۹۱)، «توحید افعالی از دیدگاه ملاصدرا»، معرفت، سال ۲۱، شماره ۱۷۵.

30. Adler, A. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Basic Books Inc.

31. Cockerham, W. C. (2005), "Health Lifestyle theory and the Convergence of Agency and Structure, *Journal of Health and Social Behavior* 46, pp. 51-67.

نقش مادر در تربیت دینی فرزندان با تأکید بر مراحل پیش از تولد و پس از آن*

هادی مجیدی^۱

چکیده

تربیت فرزند به‌عنوان مهم‌ترین نقش والدین در آیات و روایات اسلامی مورد تأکید قرار گرفته است. در بیشتر نظریه‌های رشد شخصیت، مادر به‌عنوان فرد تأثیرگذار بر تربیت و رشد شخصیت کودک معرفی شده است. یکی از ساحت‌های تربیت، تربیت دینی است که دارای زمینه‌ها و عوامل متعددی است و در این میان مادر نقش والایی دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش مادر در تربیت دینی فرزندان است. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی با تحلیل مراحل پیش از تولد و پس از تولد است. براساس نتایج به دست آمده مادر به دو صورت در تربیت فرزند نقش دارد: الف) پیش از تولد: مادر با اصلاح و تقویت شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای خود در راستای تربیت دینی، زمینه ایجاد چنین تربیتی را فراهم می‌آورد؛ ب) پس از تولد: در این دوران مادر با تقویت روحیه دینی فرزندان در انجام واجبات و ترک محرمات (الگوی عبادی)، دوری از ردائیل اخلاقی (الگوی اخلاقی)، آموزش آداب اسلامی (الگوی آموزشی)، پرورش دینداری (الگوی پرورشی) و یادگیری از طریق مشاهده رفتار (فرزند از طریق مشاهده رفتار الگویی مادر از او تقلید می‌کند و رفتار خود را در امور دینی با وی منطبق می‌سازد) در تربیت دینی فرزندان نقش بسزایی ایفا می‌کند.

واژگان کلیدی: تربیت، مادر، تربیت دینی، پیش از تولد، پس از تولد.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۰

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۲/۶

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۹/۱۱

۱. دانش‌پژوه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی شخصیت مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی جامعه المصطفی العالمیه.

majidi.hadi110@gmail.com

مقدمه

از دیرباز، تربیت یکی از موضوعات مورد علاقه بیشتر اندیشمندان و نظریه پردازان بوده است. «تربیت» در لغت به معنای رشد، افزایش یافتن و اصلاح چیزی آمده است. ابن منظور می گوید: «تربیت، از «ربو» به معنای زیادتی، رشد، نمو و نگهداری است» (ابن منظور، ۱۴۱۶ق). راغب اصفهانی، تربیت را «تغییر تدریجی امری می داند، به گونه ای که آن چیز به حد تمام برسد (الراغب، ۱۴۱۶ق). دانشمندان اسلامی با توجه به معنای لغوی تربیت، مفهوم پرورش دادن، شکوفا ساختن، رشد دادن و فراهم آوردن زمینه های به فعلیت رساندن استعداد های درونی و بیرونی متربی را از آن برداشت کرده اند. استاد مرتضی مطهری می نویسد: تربیت، به معنای پرورش دادن استعداد های درونی ای است که بالقوه در یک شیء موجود می باشد؛ یعنی آن توانایی های بالقوه را به فعلیت برساند (مطهری، ۱۳۷۱، ص ۶). برخی دیگر از صاحب نظران نیز تربیت را این گونه تعریف کرده اند: «تربیت، یعنی پرورش دادن استعداد های مادی و معنوی و هدایت آن به سوی کمالاتی که خداوند در وجود آدمی قرار داده است» (صانعی، ۱۳۷۸، ص ۱۱).

تربیت اقسام متعددی دارد: ۱. تربیت بدنی: پرورش دادن کودک، به گونه ای که بتواند با توانایی کامل، کارهای خود را انجام دهد و در برابر بیماری ها مقاوم باشد. به گفته روان شناسان «عقل سالم در بدن سالم است» (شعاری نژاد، ۱۳۷۲، ص ۱۹۳)؛ ۲. تربیت عقلی: عقل از ابعاد مهم وجود انسان است که در صورت شکوفایی متربی را در مسیر خیر و نیکی قرار می دهد و می تواند صاحبش را به سعادت و خوشبختی برساند؛ ۳. تربیت عاطفی: احساس و عاطفه براساس تربیت، تقویت و یا تضعیف می شود. دوست داشتن و محبت سبب می شود انسان برای دستیابی به رضایت محبوب خود تلاش و کوشش نماید؛ ۴. تربیت اخلاقی: اخلاق زیبا و رعایت آداب نیکو از تربیت اخلاقی درست سرچشمه می گیرد. مربی می تواند درس تقوا و خداترسی به کودک بیاموزد و از کودکی ضعیف و

ناتوان، شخصیت بزرگ علمی و اخلاقی بسازد و تحویل جامعه دهد (میرعظیمی، ۱۳۹۶، ص ۱۶)؛ ۵. تربیت اجتماعی: شخص به گونه‌ای تربیت شود که بتواند رابطه‌ای درست و صحیح با افراد اجتماع برقرار کند؛ ۶. تربیت جنسی: به معنای فراهم آوردن زمینه رشد متناسب غریزه جنسی، همراه با رشد دیگر جنبه‌های جسمی و معنوی انسان و نیز پیشگیری از انحراف‌ها و لغزش‌های مربوط به آن است؛ ۷. تربیت دینی: عبارت است از مجموعه اعمال آگاهانه و هدف‌دار به منظور آموزش گزاره‌های معتبر یک دین به افراد دیگر، به نحوی که آن افراد در عمل و نظر به آن آموزه‌ها متعهد و پایبند شوند (داودی، ۱۳۸۶، ص ۲۶).

مربی دینی باید در اجرای فرایند تربیت دینی به فراهم ساختن زمینه دین‌پذیری و عمل کردن به دستورهای دین توسط متربی اهتمام ورزد. وی باید به گونه‌ای رفتار کند که متربی، خود به خود و با رغبت به دین‌گرایی پیدا کند، معارف دین را فراگیرد، به آموزه‌های دینی ایمان بیاورد، به احکام دین عمل کند، به ارزش‌های دینی احترام بگذارد و از هر جهت، در برابر خواسته‌های آفریدگار جهان تسلیم شود. این کار در واقع همان بیدارسازی فطرت اولیه انسان است. در محیط خانه و خانواده نقش مادر به عنوان مربی فرزندان در پرورش دینی پررنگ‌تر است. بیشترین تأثیر مادر مربوط به دوره کودکی است. مادر در این دوره اعمال دینی را همراه با فرزند برگزار می‌کند، او را با حالات و توجهات اعتقادی، عبادی و دعاها مأنوس می‌کند و بسیاری از مطالب دیگر را به او می‌آموزد. فراهم کردن زمینه‌های رشد جسمی و روحی و شکوفاسازی استعدادهای درونی و فطری فرزند در سه جنبه شناخت، ایمان و عمل از وظایف یک مادر و مربی شایسته است؛ به گونه‌ای که متربی خود به سوی کمال الهی و انسانی گام بردارد.

همه ادیان الهی برای مقام مادر ارزش والایی قائل هستند، ولی اسلام بیش از دیگر مکتب‌های دینی به این مسئله توجه کرده و به مادر احترام و عظمت بسیاری بخشیده است. با دقت در برخی آیات قرآن درمی‌یابیم خداوند از مادر به عظمت یاد کرده و مقام وی را ستوده است. بیان رحمت‌ها و رنج‌های مادر در قرآن کریم و همچنین دستور خداوند به احسان و نیکی به پدر و مادر، همه گواه جایگاه والای مادر است. خداوند متعال در آیه ۱۴

سوره لقمان، پس از سفارش به احسان والدین، در آیه‌ای دیگر به رنج و زحمت‌هایی که مادر برای فرزند متحمل می‌شود، اشاره می‌کند و می‌فرماید: «مادرش او (فرزند) را با ناراحتی حمل می‌کند و با ناراحتی بر زمین می‌گذارد و دوران حمل و از شیر باز گرفتنش سی ماه است تا زمانی که به کمال و رشد برسد و به چهل سالگی برسد».^۱

الگوهای قرآنی مادر، همانند مادر حضرت عیسی علیه السلام، مادر حضرت موسی علیه السلام و مادر حضرت مریم علیه السلام آشکارا به نقش مادر در تربیت فرزندان در مراحل جنینی و پس از آن و نیز تأثیر حالات روحی، اخلاقی و ایمانی مادران بر خلق و خو، حالات و رفتار فرزندان اشاره دارد. الهام وحی الهی به مادر حضرت موسی علیه السلام (قصص، ۷) و قداست و برگزیدگی حضرت مریم علیه السلام به عنوان زن نمونه در میان زنان عالم، نشان از تربیت یافتن وی در دامن مادری چون همسر عمران است؛ زنی با این درجه از خداواری و نیت الهی و معنوی، دوره بارداری خویش را در کمال تقوایبشگی و بندگی خالصانه سپری کرده و مراقب طهارت ظاهری، باطنی و دوری از آلاینده‌های تأثیرگذار بر کودک خویش بوده است. کاوش‌های جدید علمی، بیان‌کننده آن است که حوادث محیطی و پیرامونی کودک از زمان تولد و حتی پیش از آن و در دوره جنینی، مانند تصورات افکار، حزن و اندوه او، رفتارها و عملکردهای مادر و نیز تغذیه، نظافت، گرفتن از شیر و آموزش دارای تأثیر کامل در تنظیم شکل‌گیری شخصیت آینده است. اسپاک در این زمینه می‌نویسد: «انسان پیش از تولد نه تنها در رحم مادر رشد می‌کند، تغذیه می‌شود و محیط گرمی دارد، بلکه در همه حرکت‌های او شریک است» (اسپاک، ۱۳۸۳، ص ۵۴۳).

در روایات متعددی به مقام مادر اشاره شده است. برای نمونه، روایت است که مردی از پیامبر پرسید: پدر و مادر کدام یک اعظم هستند؟ پیامبر فرمود: آن کس که تو را در شکمش حمل نمود و به تو شیر داد و تو را حفظ کرد، پدر و مادرش را فدای تو کرد. یعنی هستی خود را فدای تو نمود.

۱. «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلَهُ فِصَالَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (احقاف، ۱۵)

با توجه به این روایت، مادر دوران بارداری، شیردهی و حفاظت از طفل را در دورانی که هیچ توانی ندارد به تنهایی بر عهده دارد. اوست که پدر و مادرش را رها می‌کند، تمام وقتش را برای فرزند می‌گذارد؛ بنابراین مادر نسبت به پدر از جایگاه بالاتری برخوردار است، اوست که می‌تواند جامعه را با پرورش کودکان به هدایت برساند و انسانی سالم و صالح تربیت کند و جامعه را به سوی سعادت هدایت نماید.

برجسته‌ترین نقش مادر در محیط خانه نقش تربیتی است. دامان مادر می‌تواند کودک را برای پذیرش حق و دعوت انبیا و اولیای الهی آماده و زمینه سلامت روانی او را فراهم کند و یا اینکه او را از مسیر مستقیم فطرت منحرف کند (مجلسی، بی تا، ج ۶۱، ص ۱۵۸). خداوند برای مقام مادر در جای جای اسلام همچون رسالت پیامبری وظیفه پروراندن و تزکیه و پالایش را قرار داده است تا فرزندانش را از زمان پیش از انعقاد نطفه با مربی‌گری خود به لحاظ فکری و روحی به درجات متعالی سلوک برساند؛ زیرا کودک از همان آغاز، مادر را تنها حلقه ارتباطی اش با دنیای مادی می‌داند. مادر برای موفقیت در ایفای نقش خود در تربیت بهتر و شکوفایی استعدادهای فرزندان باید از اصول تربیتی آگاه باشد. یکی از وظایف مادر برای پرورش کودک، تربیت دینی است. آنچه در تربیت دینی مهم تلقی می‌شود درونی کردن دینداری در فرد است. از این رو، اگر مادری کاملاً معتقد و دیندار، علاقه مند باشد فرزندی دیندار تربیت کند، ولی از تربیت و مسائل آن آگاهی لازم را نداشته باشد، دینداری و علاقه او تأثیر زیادی در تربیت دینی فرزندش نمی‌گذارد و یا چه بسا نتیجه عکس می‌دهد و فرزندش را دین‌گریز و دین‌ستیز بار آورد.

پژوهش اسکندری نژاد (۱۳۸۹) نشان داد، مادر با ایجاد شخصیتی اسلامی و تغییرات الهی در لایه‌های وجودی خویش در مسیر دامنه‌دار علمی و عملی به راستی دیندار می‌شود و با شناخت مسائل تربیتی می‌تواند فرزندش را به وسیله اعطای بینش تعمیق باورها و اصلاح رفتار به تکامل و تعالی برساند که درون‌سازی دینی نامیده می‌شود. در پژوهش آقاجانی کوپایی، احمدی و نارویی (۱۳۹۳) ویژگی‌های شخصیتی مادر براساس دانش ژنتیک به نوزاد منتقل می‌شود و در ویژگی‌ها و خلقیات او تأثیر دارد و موجب می‌شود

مادر آمادگی خوبی برای پاسخ‌گویی به نیازهای نوزاد داشته باشد تا بتواند ضمن شناخت نیازهای نوزاد به نیازهای او پاسخ دهد. همچنین شرایط انعقاد نطفه، نوع تغذیه مادر در دوران بارداری و آمادگی و آرامش روانی او تأثیر بسزایی در آمادگی‌های ذاتی و سرشتی نوزاد دارد. یافته‌های پژوهش سراقی، منیرپور و احمدی (۱۳۹۴) بیانگر ده مؤلفه برای نقش مادر بود که در سه سازه اصلی پذیرش، محافظت و پرورش ساماندهی شد. زیرمؤلفه پرورش شامل پرورش جسمی، توجه به بازی کودک، محبت، تکریم و توجه به موانع رشد و جهت‌گیری مذهبی بود. مؤلفه‌های محافظت عبارت بود از تأمین نیازهای زیستی، حفاظت از خطر و مراقبت‌های پیشگیرانه. یافته‌های پژوهش نوزدی (۱۳۹۴) در زمینه چگونگی شکل‌گیری دینداری نشان داد که وجه تشابه دو دیدگاه اسلامی و روان‌شناختی، تأکید بر ایجاد محیط‌زیست امن، پویا و پاسخ‌گو برای رشد مطلوب دینداری است. هر دو دیدگاه بر ثبت تجربه‌های کودک-والدین در نظام روانی کودک و تأثیر این تجربه‌ها بر دینداری آینده تأکید دارند. براساس نتایج یافته‌های حسینی‌زاده (۱۳۹۵)، از دیدگاه اسلام افزون‌بر نقش محیطی مادر در تربیت فرزند، نقش وراثتی او نیز به‌ویژه در زمینه‌های عقلی و هوشی از نقش وراثتی پدر بیشتر است.

هدف اصلی این پژوهش، آگاهی از نقش مادر در تربیت فرزند به‌ویژه از دیدگاه اسلام است و اینکه مادران چه اندازه در تربیت دینی فرزندان اثرگذارند و چگونه می‌توانند انسان‌های مؤمن و شایسته‌ای را پرورش و تحویل جامعه دهند. بی‌تردید، اگر مادران به نقش مهم خود در تربیت دینی فرزندان آگاه باشند و از شیوه‌های سازنده در این زمینه بهره‌گیرند، می‌توانند افرادی شایسته و مفید را پرورش دهند.

روش تحقیق

با توجه به اهمیت نقش مادر در تربیت دینی فرزندان، در این مقاله سعی شده با روش توصیفی-تحلیلی و گردآوری کتابخانه‌ای به توصیف نقش مادر در تربیت دینی فرزندان با توجه به منابع اسلامی پرداخته شود و ابعاد روان‌شناختی آن تحلیل شود.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر در دو بخش ارائه می‌شود: الف) پیش از تولد: در این دوران، مادر با اصلاح و تقویت شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای خود در راستای تربیت دینی، زمینه ایجاد چنین باوری را در فرزندان فراهم می‌آورد؛ ب) پس از تولد: در این دوران، مادر با تقویت روحیه دینی در انجام واجبات و ترک محرمات (الگوی عبادی)، دوری از رذائل اخلاقی (الگوی اخلاقی)، آموزش آداب اسلامی (الگوی آموزشی)، پرورش دینداری (الگوی پرورشی) و یادگیری از طریق مشاهده رفتار (الگوی یادگیری) زمینه تربیت دینی فرزندان را فراهم می‌کند.

الف) پیش از تولد

روش تربیتی اسلام توحیدمداری است. یعنی والدین، تربیت فرزندان خویش را بر محور توحید قرار می‌دهند. از روایات به دست می‌آید، انسان با فطرت توحیدی متولد می‌شود. از زمان تولد، تعامل آن با عوامل محیطی شروع می‌شود و می‌تواند زمینه شکوفایی یا ضعف و انحراف آن را موجب شود. در روایت آمده که «هر نوزادی بر فطرت الهی زاده می‌شود و این پدر و مادر اویند که او را یهودی، نصرانی و یا مجوسی می‌کنند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ص ۲۸۱). این روایت بر این مطلب دلالت می‌کند که اولاً، هر نوزادی با ظرفیتی با نام فطرت که همان عشق به کمال مطلق است زاده می‌شود؛ ثانیاً، رشد او با عوامل اجتماعی و تربیت‌های نادرست و شرک‌آمیز مرتبط است؛ بنابراین، در تربیت اسلامی، توحید و بندگی نقطه اوج تعالی انسان برشمرده شده است و نقش مربی‌ای چون مادر در رساندن فرد به چنین هدف تربیتی خطیر پررنگ‌تر است.

براساس روایت‌های فراوان، بسیاری از ویژگی‌های مادر که هنگام انتخاب همسر باید رعایت شود و نیز رفتارهای او در زمان بارداری و تغذیه زمینه‌ساز تربیت و زمینه‌ای برای خوشبختی و بدبختی فرزند به شمار می‌آید که توجه به آنها برای پدر و مادر لازم است. روان‌شناسان بر این باورند که رابطه مادر و فرزند از زمان انعقاد نطفه آغاز می‌شود و در

طول بارداری و پس از آن ادامه می‌یابد. حتی در این دوره، ارتباط بین آنها بیشتر می‌شود و مادر به صورت طبیعی و فطری، تمام علاقه و انرژی خود را صرف پرورش فرزند می‌کند (پیاژه، ۱۳۶۶، ص ۱۹). دوره پیش از تولد دوره بسیار حساسی است، چنان‌که سلامت مادر، حالت‌های روحی و معنوی مادر، ویژگی‌های روحی و رفتاری مادر، کار و استراحت مادر، ترس و اضطراب وی، نگرانی‌ها و گریه‌هایش، تغذیه و حتی تنفس‌های او بر کودک اثر می‌گذارد.

مواردی که در آموزه‌های اسلامی برای مراقبت‌های پیش از تولد ذکر شده عبارت‌اند از: ۱. درخواست فرزند صالح؛ پس از اینکه زن و مرد با همسر شایسته خویش و با شرایط صحیح با همدیگر پیمان وصلت بستند، باید از خداوند فرزند سالم و نسل صالح درخواست کنند و همه اعمال و رفتارهای خود را با نام و یاد و توکل به پروردگار عالمیان انجام دهند؛ بنابراین، اگر آغاز زندگی مشترک با دعا و خواسته‌های مشروعی، مانند فرزند صالح همراه باشد، بی‌تردید آینده درخشانی پیش‌روی این خانواده خواهد بود و فرزند صالحی روزی‌شان خواهد شد. قرآن کریم به این مسئله اشاره کرده و در آیه ۳۵ سوره آل عمران از قول همسر عمران می‌فرماید: «(به یادآور) هنگامی که همسر عمران گفت: پروردگارا! همانا من نذر کرده‌ام آنچه را در رحم دارم، برای تو آزاد باشد (و هیچ‌گونه مسئولیتی به او نسپارم تا تمام وقت خود را صرف خدمت در بیت‌المقدس کند) پس از من قبول فرما، که به راستی تو شنوای دانایی»؛^۱ ۲. نام و یاد خدا؛ استعانت از خداوند و یاد خالق متعال در هر کاری نیکو و انرژی‌آفرین است. هنگام غذا خوردن، آشامیدن، لباس پوشیدن، موقع خروج از منزل، موقع خوابیدن و خلاصه در هر کاری بردن نام خداوند باعث خیر و برکت و اطمینان و آرامش است. هنگام هم‌بستر شدن نیز طلب یاری از خداوند و پناه بردن به خیمه محکم الهی بسیار زیبا خواهد بود. بنا بر سخن بزرگان دین، گفتن «بسم‌الله» هنگام معاشرت زوجین، برای پیشگیری از دخالت شیطان مؤثر است (دشتی، ۱۳۶۴، ص ۹۶)؛ زیرا بدیهی است نطفه‌ای که با مشارکت شیطان منعقد شود؛ فرزندی به بار خواهد نشاند که گرایش به گناه بیشتر و

۱. «إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ».

تربیت او سخت‌تر است و راه رسیدن او به مدارج عالی اخلاقی طولانی‌تر خواهد بود. این تأثیر تا حدی است که در بزرگسالی نیز نشانه‌هایی آشکار در رفتار و کردار این‌گونه افراد دیده می‌شود؛^۳. تأثیر تغذیه بر جنین؛ در آموزه‌های اسلامی برای تغذیه افزون بر منافع جسمانی، آثار تربیتی-روانی فراوانی بیان شده است؛ از این‌رو، خدای متعال در قرآن کریم انسان را به دقت و تأمل در کیفیت غذایش فرا می‌خواند.^۱ تنها چیزی که بیش از همه توجه آدمی را به خود جلب می‌کند، غذایی است که برای ادامه زندگی خود از آن استفاده می‌کند و با یک دگرگونی فیزیکی-شیمیایی، جزء بافت وجودی انسان می‌شود (عطاران، ۱۳۷۱، ص ۸۵). از آنجا که نطفه برآیند غذاهایی است که پدر و مادر مصرف می‌کنند؛ بنابراین، بدیهی است که درآمدهای حرام بر نسل انسان تأثیر منفی بگذارد. بر همین اساس، خداوند سفارش می‌کند به آن چیزی که به‌عنوان خوراکی استفاده می‌کنید، نیک بنگرید که چگونه تهیه شده و از چه راهی به دست آمده است؛ زیرا نوع غذا از نظر حلال و حرام بودن، آثار مهمی در اعمال و رفتار انسان دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ص ۱۴۴). امام سجاده علیه السلام در این باره می‌فرماید: «و اما حق شکم آن است که آن را ظرف غذای حرام؛ اگر چه اندک قرار ندهی» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵۰ ق).

ب) پس از تولد

انسان به اقتضای فطرت خود که عشق به کمال مطلق است، الگوطلب و الگوپذیر است و بدین سبب یکی از بهترین و کوتاه‌ترین روش‌های تربیت، ارائه نمونه و تربیت عملی است (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۲، ص ۲۴۳). بندورا، از روان‌شناسان اجتماعی، یادگیری از طریق مشاهده الگو را که از آن به یادگیری مشاهده‌ای تعبیر می‌کند در دوره کودکی بسیار مهم می‌داند. از دیدگاه او، کودک با مشاهده رفتار الگو مانند مادر به خوبی از او تقلید می‌کند (اسلاوین، ۱۳۹۳، ص ۱۸۵) و رفتار خود را در حوزه‌های مختلف زندگی با رفتار او منطبق می‌سازد؛ بنابراین، یادگیری از راه مشاهده، روشی فطری و غریزی است که در

۱. «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس، ۲۴).

انسان و حیوان وجود دارد و از هنگام تولد آن را به کار می‌گیرد و بخش زیادی از یادگیری انسان از این راه است. کودک نیز رفتار بزرگسالان مانند راه رفتن، سخن گفتن و خندیدن را می‌بیند و از آنها به خوبی تقلید می‌کند. برای نمونه، دختر بچه‌ای که می‌بیند مادرش آشپزی می‌کند، از وی تقلید می‌کند و همان کار را با موفقیت انجام می‌دهد (سیدمحمدی، ۱۳۸۲، ص ۲۱۱).

از این‌رو، روش الگویی در سازمان دادن ساختار تربیتی کودک به شدت نقش دارد. مادر به‌عنوان مربی، بزرگ‌ترین نقش الگویی را ایفا می‌کند. در واقع همه حرکات و حالات مادر در جایگاه مربی در تربیت فرزندان بر هیچ‌کس پوشیده نیست (میرخانی، ۱۳۷۹، ص ۱۳۵). از آنجا که تأثیر رفتار و شخصیت مادر بیش از گفتار اوست، از این‌رو، مادر نخستین و تأثیرگذارترین الگوی عملی کودک است و باید صفات مثبت شخصیتی و ویژگی‌های مؤثر در فرایند الگوگیری را داشته باشد. نقش مادر به‌عنوان الگوی فرزند پس از تولد در چهار الگوی عبادی، اخلاقی، آموزشی و پرورشی خلاصه می‌شود که به شرح زیر ارائه می‌گردد.

الگوی عبادی

مهم‌ترین نقش مادر پس از تولد نوزاد، فراهم ساختن فضای معنوی برای تربیت دینی است. مادر می‌تواند با ایجاد فضای مناسب دینی و معنوی در محیط خانواده این زمینه را فراهم سازد. اثر محیط زندگی بر اخلاق و رفتار انسان به‌ویژه کودک بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است. اگر محیط خانواده محیطی معنوی و مأنوس با دعا، نماز، تلاوت قرآن و مناجات باشد، فرزندان پرورش‌یافته در آن محیط با معنویت و دعا آشنا می‌شوند و به تدریج آن خلق و خورا فرا می‌گیرند. عکس این مطلب نیز صادق است، فرزندانی که در خانواده‌های دور از دعا، نماز و تلاوت قرآن پرورش می‌یابند کمتر با معنویت سروکار دارند. بنابراین، عبادت‌ها و نیایش‌های مادر نقش بسزایی در پرورش روحی و معنوی فرزند دارد. عبادت مادر در خانه نوعی تمرین عملی و ارائه الگو به فرزند است که ذهن آماده او را به خود جلب می‌کند و اثر آن سال‌ها در دل و ذهن او باقی می‌ماند. در قرآن کریم، به

موارد بسیاری اشاره شده است که کودکان و نونهالان، روحیهٔ عبادت و دعا را از مادران خود به ارث برده و عبادت کردن را در عمل از آنان آموخته‌اند. برای نمونه، همسر عمران -مادر مریم- از مادرانی است که پیش از ولادت فرزندش، با عبادت و توسل و دعا از خدا فرزندى خواست و نذر کرد که فرزند او در راه خدا و در کلیسا خدمت‌گزار بندگان مؤمن باشد. بی‌تردید مریم بسیاری از فضایل اخلاقی و معنوی را در همان زمان طفولیت از مادرش فراگرفت.

تربیت عملی مادران از راه عبادت، رفتار و اخلاق نیکو، بیش از هر روش دیگری بر جسم و روح فرزند اثر می‌گذارد و انتظار می‌رود مادران با عملکرد خود، مربی خوبی برای فرزندانشان باشند؛ بنابراین، مادر نباید نسبت به تکالیف دینی و عملی فرزند بی‌توجه باشد، بلکه باید با تربیت صحیح و مناسب او را به عبادت علاقه‌مند کند. از نظر روانی-تربیتی، بهترین روش برای ایجاد و تقویت انگیزهٔ عبادت در فرزند، استفاده از روش عملی و الگویی است. این روش به‌طور غیرمستقیم در فرزند اثر می‌گذارد. اگر مادر به خواندن نماز اول وقت اهمیت دهد و همواره در برابر چشمان کودک سر وقت نمازش را بخواند، به یقین بر روح و روان کودک اثر می‌گذارد و وی را به این کار علاقه‌مند می‌کند؛ بدون اینکه امر و نهی یا اجباری در کار باشد.

از نمونه‌های دیگر الگوی عبادی مادر بر فرزند، همراه بردن کودکان و نونهالان به مسجد و شرکت دادن آنها در نماز جماعت است. مادر بهترین کسی است که با بردن فرزند به مجالس مذهبی و آشنا ساختن کودک با اهل بیت علیهم‌السلام تربیت دینی آنان را تقویت می‌کند و میل و رغبت‌شان را به دین و قرآن افزون می‌سازد. بنابراین، فرزندان بسیاری از احکام و معارف دینی را می‌آموزند، به ذهن می‌سپارند و تا پایان عمر از یاد نمی‌برند.

الگوی اخلاقی

از میان افراد خانواده، مادر بیشترین نقش را در شکل‌دهی رفتار کودک دارد. کودک نیز به دلیل انس و علاقهٔ بسیاری که به مادر دارد، به وی اعتماد می‌کند و رفتارهای وی را درست

می‌شمارد و از آن الگوبرداری می‌کند. مادر می‌تواند با استفاده از ارتباط عمیق روحی و عاطفی خود با کودک، ارزش‌های اخلاقی را به وی آموزش دهد. اگر مادر راستگو و درستکار باشد و همواره صادقانه رفتار کند، صفت راستگویی را در کودک نهادینه و صداقت در گفتار و رفتار را بر رفتار او حاکم می‌سازد. مادر باید از راه تمرین و تشویق، گرایش به پذیرش ارزش‌های اخلاقی را در وجود کودک تقویت و او را به این مسیر هدایت کند. مادر با رفتار الگویی خود انسان می‌پروراند، فرزند را از عالم ناپاکی‌ها، حسدها، کینه‌ها و رذائل اخلاقی دور می‌کند و در دلش مهر و صفا و خیراندیشی نسبت به هم‌نوعان پدید می‌آورد. امام خمینی در این زمینه می‌فرماید: «مادرِ خوب، بچه‌ی خوب تربیت می‌کند و خدای نخواستہ اگر مادر منحرف باشد، بچه از همان دامن مادر منحرف بیرون می‌آید و چون بچه‌ها آن علاقه‌ای که به مادر دارند به هیچ‌کس ندارند و در دامن مادر که هستند تمام چیزهایی که دارند، آرزوهایی که دارند خلاصه می‌شود در مادر و همه چیز را در مادر می‌بینند» (خمینی، ۱۳۷۵)

عزت نفس و بزرگ‌منشی، از ویژگی‌های برجسته انسانی است. عزت نفس به معنای قدرت و ارجمندی، در فطرت بشر ریشه دارد و نمی‌گذارد فرد در فراز و نشیب‌های زندگی احساس شکست کند. در اینجا منظور از عزت نفس، شناخت حقیقت نفس خویش و قرار دادن آن در مقام و منزلت حقیقی خود است. تقویت عزت نفس به این معنا در شمار اصول تعلیم و تربیت است و مادر باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشد؛ زیرا نادیده انگاشتن عزت نفس کودک به تکبر و غرور یا به ضعف نفس که از رذائل اخلاقی هستند منجر می‌شود و هر کدام پیامدهای نامطلوب تربیتی به همراه دارد.

احترام به دیگران، از آموزه‌های مهم در فرهنگ اسلامی است. کودک موجودی پاک و معصوم و به دور از گناه و معصیت است و احترام به او از عوامل مهم در پرورش شخصیتش به شمار می‌رود. بر همین اساس، باید به کودک احترام گذاشت و او را تکریم کرد. تجربه نیز نشان داده است اگر فرد در کودکی از سوی بزرگسالان تکریم و احترام شود بزرگوار، شریف و باشخصیت بار می‌آید و برای حفظ شأن و کرامت خود از کارهای زشت و ناپسند دوری

می‌کند (ابوطالبی، ۱۳۸۳، ص ۱۹۲). مادر بیش از همه شایسته احترام و تکریم به کودک است؛ چون او رابطه تنگاتنگ و مداومی با کودک دارد و همواره از احوالات فرزندش باخبر است. مادر نباید فرزند را از نظر روحی و روانی تحقیر کند، بلکه باید به شخصیت او بها دهد و وی را تشویق کند تا استعدادهای درونی اش شکوفا شود.

الگوی آموزشی و پرورشی

از آنجایی که کودکان هنوز به رشد کافی نرسیده‌اند و توان تجزیه و تحلیل عقلی و استدلال منطقی مسائل را ندارند، بهتر است آنها را از راه آموزش و تقلید با خدا آشنا ساخت و به تدریج، آموزه‌های دینی را به آنان آموخت و توحید و خداشناسی را نیز به ایشان تلقین کرد. نوزادی که در محیط دینی پرورش یافته و بارها آهنگ دلربای قرآن و لفظ زیبای خدا را شنیده و نماز خواندن والدین را دیده، با نوزادی که در محیط فاسد بزرگ شده و صدای ساز و آواز شنیده و در محیط گناه رشد کرده است، یکسان نیست (همان، ص ۸۹). از این رو، در آموزه‌های اسلامی بسیار تأکید و سفارش شده است پس از ولادت نوزاد، باید در گوشش اذان و اقامه خواند تا جان و دلش با نام خدا و پیامبر آشنا شود. نقش آفرینی مادر در عرصه تکالیف عملی مانند نماز و روزه روشن است. وی می‌تواند با انجام دادن فرایض الهی، الگویی نیکو برای فرزندان به شمار آید. از جمله موارد آموزشی مادر عبارت‌اند از: ۱. آموزش قرآن: در واقع نخستین سنگ‌بنای تربیت دینی فرزندان، آشنایی با تعالیم قرآن کریم است. آموزش قرآن به کودک از جمله حقوق وی بر پدر و مادر است. چنان‌که امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «حق فرزند بر پدر سه چیز است: انتخاب نام نیکو، ادب‌آموزی نیکو و آموزش قرآن»^۱. آموزش قرآن، اعم از خواندن، فهم معارف و درک حقایق آن در درجه اول اهمیت قرار دارد و کودک از نخستین روزهای آموزش باید با عبارات و آموزه‌های قرآنی آشنا شود. نقش مادر در این زمینه بیش از دیگران است. وی می‌تواند به فرزندش قرآن بیاموزد و او را براساس آموزه‌های قرآنی پرورش دهد؛ ۲. آموزش احکام: اثر آموزش

۱. «حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُحَسِّنَ اسْمَهُ وَ يُحَسِّنَ أَدَبَهُ وَ يُعَلِّمَهُ الْقُرْآنَ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۹).

احکام در دوران کودکی بر ذهن و دل کودک باقی می ماند و تا آخر عمر از یاد او نمی رود، چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: «تأثیر علم آموختن در کودکی، مانند نقشی است که بر روی سنگ کنده شود».^۱ بنا بر این روایت، هرگونه آموزش در دوران کودکی ماندگارتر از دوره های دیگر است. اگر مادر احکام الهی را خوب بداند، به مراتب بهتر از معلم می تواند به فرزندش آموزش دهد. این گونه ارتباط مادر و فرزند، ارتباطی مستقیم و دوستانه است و اثرپذیری در این نوع ارتباط، قوی تر و عمیق تر از ارتباط جمعی است. از این رو، مادر عامل مهمی در انتقال ارزش ها و آموزش قرآن و احکام به فرزند است؛^۳ تأیید کارهای پسندیده فرزندان: پدر و مادر وظیفه دارند کودک را با آداب پسندیده دینی و سنت های اسلامی آشنا سازند. کارهای خوب کودک را تحسین کنند و او را از اعمال زشت بازدارند. تأیید رفتارهای مطلوب فرزند از سوی والدین بسیار با اهمیت است. کارهای درستی که از کودک مشاهده می شود - اگرچه غیردینی و معمولی باشد - اگر با تأیید و تحسین والدین مواجه شود، تداوم می یابد. تأیید رفتار کودک از سوی والدین ممکن است به شیوه های زبانی یا عملی صورت گیرد که هر کدام به نوبه خود در تکرار آن تأثیر فراوان دارد. اگرچه تأیید عملی از کارهای مثبت در تربیت فرزند تأثیر دارد، ولی تأیید کلامی، مانند گفتن «آفرین، بسیار خوب» بیشتر مؤثر است؛ زیرا کودک در دوره کودکی برای جلب توجه والدین به خود، به دستورهای آنان بیشتر عمل می کند (پارسا، ۱۳۷۴، ص ۱۷۶). اساساً یکی از شیوه های تربیتی قرآن مجید ایجاد انگیزه و رغبت در افراد صالح و برقراری موازنه میان عمل و پاداش است. عوامل ایجاد انگیزه در قرآن متعدد است، گاه از طریق وعده پاداش فراوان و چندین برابر عمل، فرد را به انجام کار نیک تحریک می کند. گاه از طریق تعلیمات عمیق دینی و اسلامی انسان را چنان صالح و متقی بار می آورد که خود به دنبال کارهای با ارزش می رود و جز به کسب رضایت خدا نمی اندیشد؛^۴ آموزش آداب سلام کردن: سلام کردن به دیگران از مستحبات اکید در دین اسلام است و ثواب فراوانی دارد، به ویژه، فرد هنگام ورود به خانه افراد دیگر، باید با گفتن سلام اهل خانه را از ورودش باخبر سازد و این گونه با ساکنان خانه ارتباط برقرار

۱. «أَلْعَلِمَ مِنَ الصَّغَرِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ» (حرعاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۴، ص ۱۹۷).

کند. سلام کردن به کودکان دو فایده دارد: نخست اینکه موجب آشنایی آنها با این سنت نیکوی پیامبر اسلام ﷺ می‌شود و آن را بهتر می‌آموزند؛ دوم اینکه سبب رشد شخصیت معنوی و اجتماعی‌شان می‌شود؛ زیرا از یک‌سو با ارزش‌های اسلامی آشنا می‌شوند و از سوی دیگر آداب اجتماعی را فرامی‌گیرند؛ بنابراین، بر مادران لازم است این سنت حسنه را به فرزندانشان بیاموزند و آنها را از کودکی با آداب سلام کردن آشنا کنند. اگر مادر به این کار عادت کند و هر وقت بر فرزند وارد می‌شود، به وی سلام کند و از کودک نیز بخواهد هر وقت با دیگران روبه‌رو شد سلام کند، به تدریج سلام کردن برای او عادت می‌شود و از آن پس، همواره به دیگران سلام می‌کند (احسانی، ۱۳۸۷، ص ۸۶)؛ ۵. تشویق و تقویت رفتارهای دینی: تشویق از مهم‌ترین روش‌های تربیتی است و در آموزش و پرورش کاربردی گسترده دارد. همه کارشناسان امور تربیتی و آموزشی بر استفاده مناسب از این روش تأکید دارند. یکی از راه‌های مؤثر در تقویت و تثبیت رفتارهای دینی فرزندان، تشویق آنان به انجام کارهای خوب و شایسته است. اگر کودک کار مثبتی انجام داد، باید از او تشکر و او را تحسین و تمجید کرد؛ زیرا تشویق زبانی یا پاداش عملی در کودک ایجاد انگیزه می‌کند و سبب می‌شود که وی آن کار خوب را تکرار کند و ادامه دهد. این روش در سیره اهل بیت علیهم‌السلام نیز وجود دارد. آن بزرگواران هرگاه کار مثبتی از فرزندان خویش می‌دیدند، آنها را تحسین می‌کردند (همان، ص ۸۶).

۱۲۵ فرزندانی که از سوی پدر و مادر تشویق می‌شوند، از نظر روحی و روانی روحیه استقلال‌خواهی، عزت‌طلبی و نیز اعتماد به نفس قوی خواهند داشت (محدثی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲). تشویق‌های پدر و مادر، استعدادها را تقویت می‌کند و به فعلیت می‌رساند. مادر از همه کس به فرزند مهربان‌تر، نزدیک‌تر و بیش از هر کس دیگری مورد اعتماد اوست. از این رو، بهتر می‌تواند با تشویق‌های سازنده خود به رشد فکری و روحی کودک کمک کند.

نتیجه گیری

تربیت از موضوعات مورد علاقه اکثر اندیشمندان و نظریه پردازان بوده است. یکی از ساحت‌های تربیت، تربیت دینی است. در این پژوهش به نقش مادر در تربیت فرزند، به‌ویژه از دیدگاه دینی پرداخته شده است و اینکه مادران چه اندازه در تربیت دینی فرزندان اثرگذارند و چگونه می‌توانند انسان‌های مؤمن و شایسته‌ای را پرورش و تحویل جامعه دهند. نتایج پژوهش حاضر در دو بخش ارائه شد: الف) پیش از تولد: در این دوران فرزند از زمان تولد، تعاملش با عوامل محیطی شروع می‌شود و می‌تواند زمینه شکوفایی یا ضعف و انحراف آن را موجب شود. در این دوران، مادر با اصلاح و تقویت شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای خود در راستای تربیت دینی، زمینه ایجاد چنین باوری را در فرزندان فراهم می‌آورد. نتایجی که در آموزه‌های اسلامی برای مراقبت‌های پیش از تولد ذکر شده عبارت‌اند از: ۱. درخواست فرزند صالح: درخواست فرزند صالح و نیز نسل صالح از جمله مواردی است که پدر و مادر از خداوند مسئلت می‌نمایند؛ ۲. نام و یاد خدا: بنا بر سخن بزرگان دین، گفتن «بسم‌الله» هنگام معاشرت زوجین برای پیشگیری از دخالت شیطان مؤثر است؛ زیرا بدیهی است که نطفه‌ای که با مشارکت شیطان منعقد شود فرزندی به بار خواهد نشاند که گرایشش به گناه بیشتر و تربیت او سخت‌تر است و راه رسیدن او به مدارج عالی اخلاقی طولانی‌تر خواهد بود؛ ۳. تأثیر تغذیه بر جنین: آموزه‌های اسلامی سفارش می‌کند به آن چیزی که به‌عنوان خوراکی استفاده می‌کنید، نیک بنگرید که چگونه تهیه شده و از چه راهی به دست آمده است؛ زیرا برای تغذیه افزون بر منافع جسمانی، آثار تربیتی-روانی فراوانی بیان شده است. ب) پس از تولد: نتایج تحقیق نشان داد در این دوران، مادر با تقویت تربیت دینی در چهار الگوی عبادی، اخلاقی، آموزشی-پرورشی و یادگیری و الگوگیری فرزند از مادر، می‌تواند فرزند را به مراتب والای انسانی سوق دهد. در الگوی عبادی این نتیجه به دست آمد که عبادت‌ها و نیایش‌های مادر نقش بسزایی در پرورش روحی و معنوی فرزند دارد. عبادت مادر در خانه، نوعی تمرین عملی و ارائه الگو به فرزند است که ذهن آماده او را

به خود جلب می‌کند و اثر آن، سال‌ها در دل و ذهن او باقی می‌ماند. اگر محیط خانواده، محیطی معنوی و مأنوس با دعا، نماز، تلاوت قرآن و مناجات باشد، فرزندان پرورش یافته در آن محیط با معنویت و دعا آشنا می‌شوند و به تدریج، آن خلق و خورا فرا می‌گیرند. عکس این مطلب نیز صادق است؛ فرزندانی که در خانواده‌های دور از دعا، نماز و تلاوت قرآن بزرگ می‌شوند، کمتر با معنویت سروکار دارند. از نمونه‌های الگوی عبادی می‌توان به خواندن نماز اول وقت، همراه بردن کودکان و نونهالان به مسجد و شرکت دادن آنها در نماز جماعت اشاره کرد. در الگوی یادگیری مشاهده‌ای نتایج آن به این صورت بود که یادگیری از راه مشاهده، روشی فطری و غریزی است که در انسان و حیوان وجود دارد و کودک رفتار بزرگسالان، مانند راه رفتن، سخن گفتن و خندیدن، را می‌بیند و از آنها به خوبی تقلید می‌کند. در الگوی اخلاقی، مادر می‌تواند با استفاده از ارتباط عمیق روحی و عاطفی خود با کودک، ارزش‌های اخلاقی را به وی آموزش دهد. اگر مادر راستگو و درستکار باشد و همواره صادقانه رفتار کند و سخن دروغ نگوید، صفت راستگویی را در کودکش، نهادینه و صداقت در گفتار و رفتار را بر رفتارش حاکم می‌سازد. احترام به دیگران از آموزه‌های مهم در فرهنگ اسلامی است. تجربه نشان داده است اگر فرد در کودکی از سوی بزرگسالان تکریم و احترام شود، بزرگوار، شریف و با شخصیت بار می‌آید و برای حفظ شأن و کرامت خود از کارهای زشت و ناپسند دوری می‌کند. در الگوی آموزشی و پرورشی از آنجا که کودکان توان تجزیه و تحلیل عقلی و استدلال منطقی مسائل را ندارند، بهتر است آنها را از راه آموزش و تقلید با خدا آشنا ساخت و به تدریج آموزه‌های دینی را به آنان آموخت و توحید و خداشناسی را نیز به ایشان تلقین کرد. از جنبه آموزشی مادر می‌تواند با آموزش قرآن، احکام، تأیید کارهای پسندیده، آموزش آداب سلام کردن، تشویق و تقویت رفتارهای دینی سنگ بنای تربیت دینی فرزندان را محکم می‌سازد.

بنابراین هدف اصلی از تربیت دینی، تقویت ارتباط با خدا و رشد روحیه تعبد و بندگی در فرزند است که این امر دو جنبه دارد: علاقه‌مندسازی فرزند به انجام فرائض و دعا و مناجات و انس با خدا و نیز بازداری او از اعمال خلاف شرع و ارتکاب محرمات. هر عاملی که به

این دو جنبه یاری رساند، در تربیت دینی و خداباوری و برقراری رابطهٔ فرزند با خدا تأثیرگذار است. در این میان نقش مادر در پرورش دینی و مذهبی فرزند روشن است. این نقش، دوران پیش از تولد و نیز پس از آن یعنی دوران کودکی، نوجوانی و جوانی را دربرمی گیرد.

منابع

قرآن کریم.

۱. نهج البلاغه (۱۳۷۸)، ترجمه: محمد دشتی، قم: مؤسسه امیرالمؤمنین.
۲. ابراهیمی، جواد (۱۳۹۰)، بررسی روش الگویی رویکرد دینی و روان‌شناختی، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۳. ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ق)، معجم مقانیس اللغة، تحقیق و ضبط: عبدالسلام محمد هارون، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۴. ابن منظور (۱۴۱۶ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۵. ابوطالبی، مهدی (۱۳۸۳)، تربیت دینی، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۶. احسانی، محمد (۱۳۸۷)، نقش مادران در تربیت دینی فرزندان، قم: دفتر عقل، مرکز پژوهش‌های سلامی صدا و سیما.
۷. اسپاک، بنجامین مک لین (۱۳۸۳)، اسپاک، تغذیه، تربیت و نگهداری کودک، ترجمه احمد میرعابدینی، نشر چکامه.
۸. اسکندری نژاد، خدیجه، (۱۳۸۹)، نقش شخصیت مادر در تربیت دینی فرزند، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، سال سوم، شماره ۷.
۹. اسلاوین، رابرت ایسی، (۱۳۹۳)، روان‌شناسی تربیتی: نظریه و کاربردها، ترجمه یحیی سیدمحمدی، نشر روان، چاپ پنجم.
۱۰. آقاجانی کوپایی، محمدصادق، احمدی و ناروئی، (۱۳۹۳)، تبیین عوامل شکل‌گیری و تحول دل‌بستگی در کودک بر اساس منابع اسلامی، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۲.
۱۱. امینی، ابراهیم (۱۳۷۲)، انتخاب همسر، قم: سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۲. پارسا، محمد (۱۳۷۴)، روان‌شناسی تربیتی، انتشارات سخن.
۱۳. پیازه، ژان (۱۳۶۶)، زندگی و پرورش کودک، ترجمه: عنایت‌الله شکیبایور، تهران: انتشارات نیما.
۱۴. حسینی زاده، سیدعلی (۱۳۸۵)، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ج ۱.

۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۲ق)، وسائل الشیعه، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۶. حرانی، ابو محمد الحسن (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، تصحیح و تعلیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی التابعه لجماعه المدرسین.
۱۷. داوودی، محمد، (۱۳۸۶)، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ج ۲، ص ۲۶.
۱۸. دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۷۲)، سیره نبوی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۹. الراغب، محمد (۱۴۱۶ق)، المفردات فی غرایب القرآن، تحقیق: عدنان داودی، دمشق: دارالقلم.
۲۰. سبحانی، جعفر (۱۳۸۰)، فروغ ابدیت، ج ۱، قم: بوستان کتاب.
۲۱. سراقی، همایون، منیرپور، احمدی و ناروئی، (۱۳۹۴)، مادر از نگاه اسلام و روان شناسی و تعیین مولفه های نقش مادری براساس متون دینی، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، شماره چهارم
۲۲. سیدمحمدی، یحیی (۱۳۸۲)، روان شناسی یادگیری، ج ۲، تهران: نشر نی ۱.
۲۳. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۲)، روان شناسی رشد، ج ۱۰، تهران: انتشارات اطلاعات.
۲۴. صانعی، مهدی (۱۳۷۸)، پژوهشی در تعلیم و تربیت اسلامی، تهران: انتشارات سناباد.
۲۵. عطاران، محمد (۱۳۷۱)، آرای مریبان بزرگ مسلمان، تهران: ج ۳، وزارت آموزش و پرورش.
۲۶. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار، محقق/ مصحح: جمعی از محققان، ج ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۷. محدثی، جواد (۱۳۷۶)، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۲۸. مطهری، مرتضی (۱۳۷۱)، تعلیم و تربیت در اسلام، ج ۱۹، تهران: صدرا.
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰)، تفسیر نمونه، ج ۲۶، دارالکتب الإسلامیه.
۳۰. موسوی خمینی، روح الله (۱۳۷۵)، صحیفه نور، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، چاپ اول
۳۱. میرخانی، عزت السادات (۱۳۹۰)، رویکردی دینی در روابط خانواده، تهران: سفیر صبح.
۳۲. میرعظیمی، جعفر (۱۳۹۶)، حقوق والدین، قم: انتشارات کتابخانه حضرت ابوالفضل.

۳۳. نوذری، محمود (۱۳۹۵)، رشد دینداری در اوائل کودکی، رویکردی روانشناختی - اسلامی، روان شناسی و دین
۳۴. نوری طبرسی، میرزا حسین (۱۳۶۹)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، آل البيت (ع) ج ۱۵.

رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی

دانش‌پژوهان افغانستانی جامعه المصطفی العالمیه*

محمد زمان محمدی^۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی طلاب افغانستانی مشغول به تحصیل در شهر قم است. این پژوهش با روش توصیفی از نوع هم‌بستگی انجام شده است و در پی پاسخ به پرسش‌های ذیل است: آیا میان هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی رابطه و هم‌بستگی معناداری وجود دارد؟ آیا میان هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ آیا میان سبک‌های مقابله‌ای و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ به‌منظور پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها ۲۰۰ نفر از بین طلاب و روحانیون افغانستانی معین مشغول تحصیل در سال ۱۳۹۹ در شهر قم به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش سه پرسشنامه هوش هیجانی نوکا و آهیاووز، پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای بلینگز و موس و پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میان رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معنادار وجود دارد. میان رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی در سطح ۰/۰۱۹ رابطه معنادار وجود دارد. رضایت زناشویی با مؤلفه خودمدیریتی هوش هیجانی در سطح ۰/۰۳۹ هم‌بستگی نشان داد. میان رضایت زناشویی و مؤلفه دیگر مدیریتی در سطح ۰/۰۱۳ رابطه معنادار وجود دارد. واژگان کلیدی: هوش هیجانی، رضایت زناشویی، سبک‌های مقابله‌ای، دانش‌پژوهان افغانستانی.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۷

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۲/۳

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۹/۹

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

mahammadzaman210@gmail.com

مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان بالاترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأکید بوده است. یک ازدواج رضایت‌بخش و موفق در تأمین بهداشت روانی و امنیتی خانواده، منجر به رضایت زناشویی^۱ و بهبود عملکرد خانواده در همه ابعاد می‌شود و آثار مثبتی نیز در جامعه خواهد داشت، ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی در ارضای نیازهای روانی زوجین ناکام باشد، نه تنها بهداشت روانی محقق نمی‌شود، بلکه گاهی آثار جبران‌ناپذیری نیز بر جای می‌گذارد و باعث نارضایتی زناشویی می‌شود (سلیمانیان و محمدی، ۱۳۸۸).

خانواده رکن اساسی جامعه و کانون رشد و تعالی انسان است. شکل‌گیری این نهاد مقدس ناشی از پیوند زناشویی بین زن و مرد است. رضایت فردی از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی زن و مرد خواهد بود. هنگامی که فرد در این رابطه از سطح خشنودی مناسبی برخوردار باشد، زمینه رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را فراهم خواهد کرد (عدالتی وردوزان، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است و می‌تواند بیانگر میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مربوط به رابطه زناشویی باشد (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی، افضلی، ۲۰۱۰).

اختلاف میان زوجها حاصل تعارض زناشویی است^۲ که برخلاف رضایت زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آنها، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج

1. Marital satisfaction
2. Marital conflict

است (رجبی، ۱۳۹۳). درگیری و تعارض در روابط زن و شوهر به دلیل تصمیم‌گیری‌های مشترکی که اتخاذ می‌کنند امری طبیعی است، شدت تعارض می‌تواند در دامنه‌ای از تفاوت آشکار در نظارت زوج‌ها تا اختلاف‌های جدی در ارزش‌ها و آرزوها قرار گیرد (فرح‌بخش، ۱۳۸۳).

تعارض میان اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند و شدت تعارض موجب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌شود. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال میان زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در زندگی کودک، فرزندان و خانواده به جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کیوچینگ، ۱۹۹۶^۱). با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجین، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی به شمار می‌روند (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸^۲).

روابط سالم و تفاهم میان اعضاء، به‌ویژه زن و شوهر، یکی از عوامل مهمی است که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد. زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل‌سازی زناشویی^۳ و نقش والدینی سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سوی دیگر، وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر افزون بر ایجاد مشکل در موارد یادشده، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در میان زوج‌ها می‌شود (محمدی، ۱۳۸۵).

همراه با آغاز قرن جدید، جوامع با چالش‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بسیاری روبه‌رو است؛ نظر اغلب کارشناسان بر این است که برای حل بسیاری از مشکلات موجود به شهروندانی نیاز است که نه تنها دارای قابلیت‌های خردمندانه، بلکه به همان نسبت دارای مهارت‌های اجتماعی و هیجانی قابل توجه نیز باشند. تشخیص اهمیت مهارت‌های

1. Kewcheung

2. Yong' M. E.' & Long' L. L.

3. Marital adjustment

اجتماعی و توان کنار آمدن مؤثر با دیگر افراد زمینه‌های علاقه‌مندی روزافزون به مفهوم «هوش هیجانی» را فراهم آورده است (علی اکبری دهکردی، ۱۳۹۱).

رضایت زناشویی تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله نحوه تفکر در مورد وظایف فرد در خانواده، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و هیجان‌ها و نحوه تخلیه این‌گونه هیجان‌ها در خانواده قرار دارد (محمدخانی، ۱۳۸۹). ایس^۱ (۱۹۸۹) رضایت زناشویی را تجربه احساس‌های عینی خوشنودی، رضایت و لذت همه زوجین زمانی که همه جنبه‌های ازدواج‌شان را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند. بدین ترتیب، او نارضایتی زناشویی را فقدان چنین احساساتی در زوجین می‌داند. نارضایتی زناشویی فقدان تدریجی وابستگی عاطفی، کاهش توجه، فاصله عاطفی و افزایش احساس بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی است. رایس^۲ (۱۹۹۶) نارضایتی زناشویی را شاخصی می‌داند که زوجین به وسیله آن به رابطه خود ادامه و یا خاتمه می‌دهند (دادمهر، علی اصغر، ۱۳۹۳).

هوش هیجانی در تعاملات روزانه اجتماعی افراد و زندگی و مراودات بین خانوادگی نقش اساسی دارد، به‌گونه‌ای که بحث هوش هیجانی در سال‌های اخیر، به‌ویژه نقش آن در رفتارهای میان‌فردی مورد توجه روان‌شناسان و کارشناسان امور خانواده قرار گرفته است.

هوش هیجانی به‌معنای توانایی شناخت هیجانات و مدیریت احساسات است و مجموعه‌ای گسترده از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی را دربر گرفته و بیانگر آن است که در روابط اجتماعی، روانی و عاطفی در شرایط ویژه چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است.

مایر و سالووی^۳، هوش هیجانی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: هوش هیجانی عبارت است از مهارت‌های هیجانی همچون درک و بیان درست احساسات، ادغام هیجانات با فرایندهای شناختی، فهم احساسات و به‌کارگیری آنها در موقعیت‌های گوناگون و اداره احساسات (کیونز ۲۰۰۵).

1. Ellis, A.

2. Rice, F. P

3. Mayer & Salovey

از دیدگاه دانیل گلמן، هوش هیجانی مهارتی است که دارنده آن می‌تواند از طریق خودآگاهی، روحیات خود را کنترل کند، از طریق خودمدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق همدلی، تأثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط، به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را افزایش دهد (بابایی و مؤمنی، ۱۳۸۴).

هوش هیجانی طبق تعریف ریون بار-آن^۱ عبارت است از مجموعه‌ای از مهارت‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های غیرشناختی‌ای که قابلیت کلی ما را در پاسخ به نیازها و فشارهای محیطی به طور مؤثری تحت تأثیر قرار می‌دهد (بخشایش؛ ۱۳۹۳). بنابراین، هوش هیجانی را می‌توان به‌کارگیری قابلیت‌های هیجانی خود و دیگران، در رفتار فردی و گروهی برای کسب حداکثر نتیجه‌ها تعریف کرد.

مایر و همکارانش (۱۹۹۹) بر این باورند که اساسی‌ترین توانایی مؤثر در هوش هیجانی، دریافت و تشخیص دقیق هیجان‌ها است. در طی ۲۰ سال گذشته، برخی روان‌شناسان که علاقه بسیاری به مطالعه مشکلات زناشویی داشته‌اند، به‌صورت نظام‌مند پژوهش‌هایی در مورد تعاملات زوجین در جریان زندگی زناشویی اجرا کرده‌اند که نتایج نشان می‌دهد که زوجین از یک‌سری روندهای استاندارد شده و مشخص استفاده می‌نمایند. برای نمونه، در برخی از مطالعات از زوجین خواسته می‌شود تا به‌صورت جداگانه وارد آزمایشگاه شوند و درباره تضادها و اختلاف سلیقه‌ها و مشکلاتی که با همسرانشان دارند (چه خفیف، چه شدید) حرف بزنند. از آنان در طی این جلسه‌ها، فیلمبرداری می‌شود. گاهی اوقات با استفاده از وسایل خاص، تغییرات فیزیولوژیکی بدن آنان (چون آرایش ضربان قلب، فعالیت‌های ماهیچه‌ای، رسانایی پوست و تعریق) در هنگام صحبت کردن، ارزیابی می‌شود. سپس از هرکدام از آنها خواسته می‌شود تا دوباره به آزمایشگاه برگردند و به تماشای فیلم‌هایی پردازند که از آنان گرفته شده است و درباره احساسات خود در هنگام صحبت کردن، توضیح دهند و بگویند که همسرشان در آن لحظه خاص چگونه فکر کرده، یا چه احساسی داشته است. در پایان، دست‌نوشته‌های مربوط به مباحثات زوجین و فیلم‌های ویدیویی

مربوط به رفتارهای غیرکلامی آنان (مثل ابراز عواطف در چهره، تن صدا و حرکات بدن) را در اختیار مشاهده‌گران باتجربه قرار می‌دهند و از آنان خواسته می‌شود تا براساس محتوای عاطفی، آنها را کدگذاری کنند.

به‌وضوح یافته‌های این نوع مطالعات همخوانی زیادی دارند و به نتایج جالبی هم منجر شده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم؛ نخست اینکه، این نتایج نشان می‌دهند که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه و هیجان است. در ازدواج‌هایی که زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های عاطفی-هیجانی بیشتری مشاهده می‌شود. به بیان دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات میان زوجین به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی صورت می‌گیرد، همان‌طور که ارزیابی‌های فیزیولوژیک (مثل ضربان قلب، افزایش رسانایی پوست و فعالیت‌های ماهیچه‌ای) این موضوع را نشان می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق هیجان‌ها خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. برای نمونه، برخی از زوج‌ها، آشکارا نسبت به نشانه‌های عاطفی همسرشان بی‌توجه هستند و آنان را نادیده می‌گیرند، یا آمادگی سوءتعبیر و تشخیص نادرست این عواطف را دارند، مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به‌عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می‌کنند. افزون‌بر این، انسان‌ها تفاوت‌های بسیاری در توانایی ابراز آشکار عواطف خود دارند، مثلاً برخی از زوج‌ها عادت دارند پیام عاطفی مبهم و گیج‌کننده‌ای به طرف مقابل خود بدهند (هم‌زمان هم می‌خندند و هم اخم می‌کنند) (شعبانی، ۱۳۹۳).

مهم‌تر از همه اینها، پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط باثبات و معناداری میان تفاوت‌های فردی در توانایی ابراز دقیق و درست عواطف و تشخیص آنها با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد، برای نمونه، نالر^۱ و همکارانش نشان داده‌اند زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی و عاطفی خوبی هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری دارند، البته در این موارد، جداسازی علت و معلول و تشخیص اینکه کدام عامل علت

1. Noller

است و کدام معلول، امری بسیار دشوار است، زیرا امکان دارد مشکلات و اختلاف‌های زناشویی سبب کاهش حساسیت عاطفی در زوجین شود و از سوی دیگر، عدم حساسیت عاطفی هم سبب کاهش حساسیت خوشبختی در زندگی زناشویی و احساس رضایت همسران از یکدیگر شود. پژوهشگرانی که در زمینه تعامل‌های زناشویی^۱ تحقیق می‌کنند، به‌طور دقیق نشان داده‌اند، سوءتعبیرهای عاطفی می‌تواند مستقیماً به افزایش نوعی تعارض منجر می‌شود که پژوهشگران آن را نتیجه فرایندی به نام «تقابل اثرات منفی»^۲ می‌دانند. این یافته‌ها از مشاهده تعامل‌های زوجین با یکدیگر در موقعیت‌های گوناگون به دست آمده است. هم زوج‌هایی که از با هم بودن احساس خوشبختی می‌کنند و از زندگی خود راضی هستند و هم زوج‌هایی که با هم اختلاف دارند، هر دو گروه تمایل دارند تا عواطفی را که در طرف مقابل، نسبت به خود احساس می‌کنند، به‌نحوی جبران کنند و عمل مقابله‌به‌مثل انجام دهند، به‌ویژه در زوج‌های ناراضی که انتظارات نادرستی از یکدیگر دارند. این زوج‌ها پیام‌های عاطفی-هیجانی خنثی یا نسبتاً منفی نسبت به یکدیگر بروز می‌دهند که سبب ایجاد خشم و عصبانیت در هر دو، نسبت به طرف مقابل می‌شود. به این ترتیب، پیامدها مخرب و منفی به صورت یک حلقه معیوب در می‌آید که رهایی از آن برای هر دو بسیار دشوار می‌شود. در واقع، این نوع پیامدهای منفی و «این به آن در»^۳ ویژگی بارز ازدواج‌های ناموفق است (همان).

مطالعات مربوط به تعامل زناشویی، برخی تفاوت‌های جنسیتی در ابراز هیجانی و دقت ادراکی را نیز آشکار کرده‌اند. برای نمونه، نالر و همکارانش دریافته‌اند زنان در ابراز و شناسایی دقیق هیجان‌ها از مردان بهترند. دقت بیشتر زنان در ابراز هیجان‌ها بخشی از این ناشی می‌شود که آنان هنگام ارسال پیام‌های هیجانی آنها را با رفتارهای غیرکلامی‌شان هم‌تا می‌کنند. برای نمونه، زمانی که زن پیامی به شوهرش می‌فرستد، به احتمال زیاد از نشانه‌های

1. Marital interaction

2. Negative affect reciprocity

3. Tit-for-tat

غیرکلامی همتایی مثل لبخند و آهنگ صدای گرم استفاده می‌کند، اما مردان تمایل دارند «پیام‌های آمیخته»، برای مثال ابراز پیام‌های مثبت همراه با لبخند به همراه نشانه‌های بالقوه تهدیدکننده مثل بالا یا پایین انداختن ابرو بفرستند (نالر و بوزن، ۱۹۹۱).^۱

اینکه شخص ازدواجی شاد دارد یا نه، به ظاهر عمدتاً به توانایی شخص و شریک زندگی آن در کنار آمدن سازنده با تعارض و فهم و اداره هیجان‌های منفی، مثل خشم و تنفر بستگی دارد. نتایج مطالعات گوناگون، اهمیت خودکنترلی و تنظیم هیجان‌ها را در ثبات و شادابی زناشویی تأکید می‌کنند. برای نمونه، پژوهشگران دریافته‌اند که زوج‌های شاد در مقایسه با زوج‌های ناشاد، بیشتر احتمال می‌رود که به هنگام تعامل‌های تعارضی، بیشتر از مقابله به مثل، درونی‌سازی کنند. این بدان معناست که زوج‌های شاد تمایل دارند، وقتی شریک زندگی‌شان عصبانی است، یا به نحو غیر معقول رفتار می‌کند، تکانش‌های خود را برای واکنش مخرب بازداري نمایند و سعی کنند برعکس، به شیوه مسالمت‌آمیز و سازنده پاسخ دهند (راسبیت و بیاسونت).^۲

گواه دیگر که بر اهمیت نقش مدیریت و تنظیم هیجان در ازدواج اشاره می‌کند، از ادبیات روان‌شناسی شخصیت و بالینی سرچشمه می‌گیرد. پژوهشگران معتقدند دستیابی به درونی‌سازی و تنظیم هیجان در ازدواج، برای برخی از زوج‌ها عملاً آسان‌تر از دیگران است؛ زیرا آنها به‌طور طبیعی خلق و خوی یکنواخت‌تری دارند. در واقع، مشخص شده است که صفات هیجانی منفی متعددی، از جمله تکانشی بودن، بی‌ثباتی هیجانی، هراسان بودن و افسردگی، سازگاری ضعیف زناشویی را به‌طور پایا پیش‌بینی می‌کنند. به همین منوال، پیامدهای زناشویی منفی با مجموعه‌ای از صفات هیجانی مرتبط‌اند که روی هم رفته «عاطفی بودن منفی» یا پیش‌آمدگی برای تجربه رخداد‌های مکرر اضطراب، تنش، خشم، احساس طرد و غمگینی، خوانده می‌شود. افراد با ویژگی عاطفی منفی بودن بالا، تمایل دارند به موقعیت‌هایی که ناخوشایندی یا اضطراب حتی خفیف تزیق می‌کنند،

1. Noller, p. & Buzzene, M.

2. Rusbuit, c. e. Bissonnettd

واکنش شدید نشان دهند. آنها همچنین به شدت از خودشان انتقاد می‌کنند و تمایل دارند بی‌عدالتی‌های ادراک‌شده را که دیگران اظهار کرده‌اند، مرتب در ذهن خود مرور کنند. همان‌طور که تصور می‌رود، چنین صفات هیجانی منفی، در بلندمدت می‌تواند شادمانی زناشویی را به مصیبت تبدیل کند (بیچ و فین‌چین، ۱۹۹۴).

تحقیقات نشان داده است، ناتوانی در کنترل ابراز خشم نیز بر شادمانی و پایداری زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد. برای نمونه، کاسپی،^۱ الدر،^۲ و بم^۳ در یک مطالعه طولی دریافتند که حدود ۵۰٪ مردانی که تاریخچه طولانی از بدخلقی در کودکی داشتند در ۴۰ سالگی ازدواجشان به طلاق انجامیده، در صورتی که تنها ۲۲٪ مردان بدون چنین تاریخچه‌ای اقدام به طلاق کرده بودند. به همین منوال، حدود ۲۵٪ از زنان با تاریخچه بدخلقی در نیمه زندگی مطلقه شده بودند، در حالی که این رقم در زنان با تاریخچه خلق‌وخوی بهتر فقط ۱۲٪ بوده است. به‌علاوه، شوهران زنان بدخلق که زندگی‌شان به طلاق کشیده بود رضایتمندی کمتر و روابط زناشویی مسئله‌دارتری را از شوهران دارای همسر با خلق یکنواخت، گزارش می‌کردند (نجفی‌زند، جعفر، ۱۳۸۵).

به‌طور کلی این یافته‌ها بیانگر این است که توانایی اداره هیجان‌های منفی و کنترل ابراز آنها، پیش‌نیاز یک زناشویی شاد و پایدار است، اما این بدان معنا نیست که زوج‌های بدون ابراز هیجانی دارای شادترین ازدواج‌ها هستند. در واقع، همان‌گونه که پیشتر یادآوری شد به اندازه یک زوج بی‌نهایت «منطقی» و سنگ‌انداز، اعصاب‌خردکن نخواهد بود. در واقع، پژوهشگران دریافته‌اند که معمولاً زوج‌ها گشودگی و ابرازگری هیجانی را هم مثبت و هم مطلوب می‌شمارند و زوج‌هایی که ابراز هیجانی بیشتری دارند گرایش شرکا به زندگی شادتر است (همان).

مطالعات صورت‌گرفته در مورد ازدواج‌های بلندمدت، اهمیت چشمگیر ابراز هیجانی

1. Caspi, A
2. Elder, G. H
3. Ben, D. I

مثبت را در شادمانی و پایداری زناشویی تأیید می‌کنند. برای نمونه، کارستنسن^۱ گاتمن، ولونسون^۲ در یک مطالعه مقیاس بزرگ با زوج‌های میانسال و مسن دریافتند که اگرچه زوج‌های شاد، در تعامل‌هایشان با یکدیگر، هنوز هم هیجان‌های منفی مثل خشم و اندوه را ابراز می‌داشتند، اما بیشتر مواقع در تعامل‌های خود، عشق، عاطفه و خلق خوش را نیز ابراز می‌کردند. همچنین، زوج‌های شاد در قطع و کاهش توالی انواع تعامل منفی مخرب که مشخصه زوج‌های ناشاد است، ماهر بودند. برای نمونه، آنها تمایل داشتند که به ابراز خشم شریک زندگی خود، به جای خشم تلافی‌جویانه با پاسخ‌های خنثی یا مراقبت و همدلانه واکنش نشان دهند (همان).

تنیدگی روانی و بحران‌های روزمره از جمله تهدیدهای بهداشت جسمانی و روانی است. واقعیت این است که تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب‌ناپذیر است، ولی مهم آن است که انسان چگونه با این بحران‌ها کنار آید؟ مطالعه پاسخ انسان در موقعیت‌های فشارزا، زمینه‌ساز به وجود آمدن ادبیات مربوط به آن بوده است. برخی از این مطالعات، مانند مکانیزم‌های دفاعی واهن شیوار (DM) مربوط به قرن ۱۹ و روان‌تحلیلی است، از اوایل دهه ۱۹۷۰، بسیاری از پژوهشگران به مطالعه پاسخ‌های هوشیار در شرایط تنیدگی‌زای بیرونی که افراد در برابر موقعیت‌های منفی و آشفته از خود نشان می‌دهند، علاقه‌مند شدند (قریشی‌راد، ۱۳۸۹).

۱۴۳

رویکردهای مختلفی به مقابله در ادبیات روان‌شناختی مشاهده شده است. نخستین پژوهش‌ها بر روی نقش فرایند شناختی-رفتاری توسط لازاروس به‌عنوان تعدیل‌کننده اثرات تنیدگی معرفی شد که تعمیم آن مکانیزم‌های دفاعی را نیز شامل می‌شد. پاسخ به یک رویداد، به نتیجه فرایند ارزیابی منابع شخصیتی (توانمندی‌های فرد در حل مسائل، اخلاقیات و حمایت اجتماعی) ارتباط متقابل فرد و محیط، تجربه‌های شناختی و متغیرهای اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد. مدل بیلینگز و ماوس، به مقابله مبتنی بر شناخت و رفتار

1. Carstensen. I
2. Levenson. R

که با ارزیابی رویداد تنیدگی‌زا برای دستیابی به تعدیل تنیدگی هیجانی همراه است، تأکید دارد. پژوهش‌ها در مورد تنیدگی در زمینه روان‌شناسی شناختی-رفتاری، راهبردهای مقابله را به منزله سازگاری روانی قلمداد می‌کنند. انتخاب راه‌های مقابله مناسب در برابر فشارهای روانی، می‌تواند از تأثیر تنیدگی بر سلامت روانی فرد بکاهد و به سازگاری روانی بینجامد. از طرفی، در نظریه مکانیزم‌های دفاعی با نحوه مقابله به‌عنوان خصوصیت شخصیتی برخورد شده است؛ در حالی که فولکمن و لازاروس آن را برای پیش‌بینی کیفیت مقابله فردی ناکافی تلقی می‌کنند. بنابراین، به دلیل نقش دائماً در حال تغییر مقابله، بهتر است نه تنها آنچه که فرد "هست"، بلکه به آنچه که انجام می‌دهد توجه شود. طبیعت چندبعدی مقابله ایجاب می‌کند که از آن برداشته‌های متفاوتی ارائه شود و گاهی به‌عنوان منبع شخصیتی و گاهی به‌عنوان پاسخ به آن توجه شود. با توجه به این نظریه، تنیدگی در تعامل فرد و محیط قرار دارد، نه در رویداد و درون فرد، و در مواردی به کار گرفته می‌شود که پاسخ‌های عادی، ناکافی باشد.

مقابله با بحران یا سبک‌های مقابله‌ای، عبارت است از تلاش‌های فکری و رفتاری مستمر که برای برآوردن نیازهای خاص درونی یا بیرونی فرد به کار می‌رود و ممکن است مطابق یا بیشتر از منابع فرد باشد. مقابله با بحران شامل سه بخش عمده است:

۱. شناخت و درک موقعیت‌های سخت، ارزیابی و سازماندهی مجدد؛

۲. رفتار مناسب با اقدام به از بین بردن موانع؛

۳. جلوگیری از هیجان‌ات شدید (قریشی‌راد، ۱۳۸۹).

برخی از پژوهشگران (ماتیوس^۱ و زیدنر^۲، ۲۰۰۰؛ نقل از: هانا و نیکلا، ۲۰۰۳) هوش هیجانی را در مورد انتخاب راهبردهای مقابله‌ای سازش‌یافته مؤثر دانسته‌اند. نتایج پژوهش سیاروچسی، دین و اندرسون (۲۰۰۲) میان هوش هیجانی پایین و مقابله سازش‌نیافته،

1. Matthews, G

2. Zeidner, M.

ارتباط معناداری را نشان می‌دهند. هانا و نیکلا (۲۰۰۳) بر این باورند که افراد دارای هوش هیجانی بالا به این دلیل که با دقت حالت‌های هیجانی خود را درک و ابراز می‌کنند و می‌دانند چگونه و چه زمانی احساس‌های خود را بیان و به‌گونه‌ای کارآمد حالت‌های خلقی خود را تنظیم کنند، مقابله موفق‌تری دارند. باستین و دیگران (۲۰۰۵) نیز به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی بالا با سبک‌های مسئله‌محور کارآمد، رضایت زندگی بیشتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد. کارادماس (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که مؤلفه‌های هوش هیجانی جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی، از جمله رضایت از زندگی را تعدیل می‌کند و باعث گسترش استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌محور و تنظیم هیجان‌ها می‌شود. کشاورز، مهربانی و سلطانی‌زاده (۱۳۸۸) نشان دادند که رضایت از زندگی با سبک مقابله مسئله‌محور ارتباط مثبت و با سبک مقابله هیجان‌محور ارتباط منفی دارد. نتایج پژوهش چنگ (۲۰۱۰) نیز نشان می‌دهد که استفاده زوج‌ها از سبک‌های مقابله مسئله‌محور به رضایت زناشویی بیشتر منتهی می‌شود و به‌کارگیری سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌محور و اجتناب‌محور با رضایت زناشویی ارتباط معکوس دارد (شاهقلیان، مهناز ۱۳۹۱).

روش

از آنجا که این تحقیق قصد دارد به تعیین رابطه میان متغیر هوش هیجان و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی بپردازد، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه طلاب و روحانیان افغانستانی مشغول به تحصیل در مراکز آموزشی جامعه المصطفی العالمیه در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بود. برای انتخاب نمونه تعداد ۲۰۰ نفر از روحانیون و طلاب که در دسترس بودند به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند.

با توجه به موضوع تحقیق برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز درباره هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای و رضایت زناشویی از سه پرسش‌نامه زیر استفاده شد.

۱. پرسش‌نامه هوش هیجانی نوکا و آهیااوزو؛ این پرسش‌نامه که توسط دو نفر به نام‌های نوکا و آهیااوزو، ابداع شده و به نام خودشان هم ثبت شده است، دارای ۱۶ پرسش است و از روش پنجم درجه‌ای لیکرت (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) برای نمره‌گذاری استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه دارای ۴ مؤلفه خودآگاهی، خودمدیریتی، دیگرآگاهی و دیگرمدیریتی است. برای تعیین روایی پرسش‌نامه از روایی محتوا استفاده شده است؛ بدین صورت که پرسش‌نامه، در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران سازمان و مدیریت قرار گرفته است، در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد شد و سرانجام پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسش‌نامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش قهرمانی (۱۳۹۳) پایایی پرسش‌نامه براساس روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه با استفاده از نرم‌افزار SPSS به دست آمده است و در نهایت بر روی گروه نمونه آماری اصلی به اجرا گذاشته شد، ۰/۸۷ گزارش شده است. گفتنی است چنانچه ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰/۷ محاسبه شود، پایایی پرسش‌نامه مطلوب ارزیابی می‌شود.

۲. پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای؛ بیلینگز و موس، در پی دستیابی به روش آسان و معتبر برای ارزیابی پاسخ‌های مقابله، مقطعی از بزرگسالان را مورد مطالعه قرار دادند. از پاسخ‌دهندگان خواسته شد یک بحران شخصی یا یک حادثه استرس‌زا را که به تازگی تجربه کرده‌اند، در نظر آورند و با توجه به اینکه چگونه با آن رویداد درگیر شده‌اند، ۱۹ ماده پرسشنامه را به صورت بلی / خیر تکمیل کنند. پاسخ‌های مقابله با توجه به روایی صوری به مطالعه رفتاری فعال، شناختی فعال و اجتماعی تقسیم شد. در این مورد پایایی‌های همسانی درونی برای سه خرده‌مقیاس از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. با اینکه هیچ همبستگی معناداری میان شدت و رویداد زندگی با مقابله به دست نیامد، اما نظرات مقابله به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی سطوح استرس را افزایش داد. آن دو در سال ۱۹۸۴ کار خود را با بررسی رفتارهای مقابله‌ای در گروهی از بیماران افسرده دنبال کردند. تعداد پاسخ‌های مقابله‌ای را به ۳۲ ماده افزایش دادند و به جای بلی / خیر یک مقیاس لیکرت ۴ نقطه‌ای به کار بردند. برحسب این انتخاب ۰ تا ۳ نمره به پاسخ فرد تعلق می‌گیرد. در این پرسشنامه

جدید ۵ نوع راهبرد مقابله‌ای مشخص شد: ۵ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی، ۳ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر حل مسئله، ۱۱ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر هیجان، ۴ ماده مربوط به مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی و ۹ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر مهار جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات می‌باشد. ضریب پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۹ گزارش شده است و برای خرده‌مقیاس حل مسئله ۰/۹۰، برای مقابله مبتنی بر مهار هیجانی ۰/۶۵، برای مقابله مبتنی بر ارزیابی شناختی ۰/۶۸، برای مقابله مبتنی بر جسمانی کردن مشکلات ۰/۹۰ و برای مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی ۰/۹۰ حاصل شده است. اعتبار همسانی درونی این پرسشنامه از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ گزارش شده است (حسینی قدمگانی، ۱۳۷۶).

۳. پرسش‌نامه رضایت زناشویی اینریچ؛ پرسش‌نامه‌های بسیاری برای سنجش رضایت زناشویی توسط شخصی به نام اینریچ طراحی و تدوین شده است. فرم‌های بلند با تعداد پرسش‌های بسیار ۱۵، ۳۵، ۴۷ و ۱۱۵ سؤالی. پرسش‌نامه استفاده‌شده در این پژوهش، فرم کوتاه آن است و این پرسش‌نامه در ایران توسط عرب‌دوستی، نخعی و خانجانی (۱۳۹۴) اعتباریابی شده است. این پرسشنامه که دارای ۱۵ پرسش است، از دو مقیاس ۱۰ و ۵ سؤالی تشکیل شده است. حیطة ۱۰ سؤالی روابط زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند (مانند مقوله ارتباطات و مقوله جنسی) و ۵ سؤال دیگر، پرسش‌های انحرافی آرمان‌گرایانه را تشکیل می‌دهند. این پرسش‌نامه براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت با پرسش‌هایی (مانند همسرم بدخلقی‌های مرا در هر شرایطی کاملاً درک کرده و با من همدردی می‌کند) به سنجش رضایت زناشویی می‌پردازد. در پژوهش (عرب‌علیدوستی و همکاران، ۱۳۹۴) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است؛ همچنین، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده در پژوهش (عرب‌علیدوستی و همکاران، ۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

یافته‌های پژوهش

شاخص‌های توصیفی که از پژوهش به دست آمد به این شرح زیر است:

جدول ۱: توصیف شرکت‌کنندگان براساس سن

سن	تعداد	درصد	درصد تجمعی
۲۰-۳۵	۳۳	۱۶٫۵	۱۷٫۰
۳۶-۴۰	۳۱	۱۵٫۵	۳۲٫۵
۴۱-۴۵	۸۸	۴۴٫۰	۷۶٫۵
۴۶-۶۰	۴۸	۲۳٫۵	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، ۱۶٫۵ درصد از ۲۰۰ نفر شرکت‌کننده در این تحقیق در گروه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، ۱۵٫۵ درصد ۳۶ تا ۴۰ سال، ۴۴ درصد ۴۱ تا ۴۵ سال و ۲۳٫۵ درصد در رده سنی ۴۶ سال به بالا قرار دارند. بیشتر شرکت‌کنندگان در رده سنی ۴۱ تا ۴۵ سال هستند.

جدول ۲: توصیف شرکت‌کنندگان براساس سطح تحصیلات

سطح تحصیلات	تعداد	درصد	درصد تجمعی
کارشناسی	۱۹	۹٫۵	۱۱٫۰
کارشناسی ارشد	۱۰۶	۵۴٫۵	۶۲٫۵
دکتری	۷۵	۳۷٫۵	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ۹٫۵ درصد از شرکت‌کنندگان در سطح کارشناسی، ۵۴٫۵ درصد در سطح کارشناسی ارشد و ۳۷٫۵ درصد باقی‌مانده در سطح دکتری تحصیل کرده‌اند. بیشترین درصد متعلق به سطح کارشناسی ارشد است.

جدول ۳: توصیف پارامتریک رضایت زناشویی

پارامترها	رضایت زناشویی	رضایت	آرمان‌گرایی
میانگین	۵۳/۹۴	۳۶/۳۳	۱۷/۶۱
خطای استاندارد میانگین	۰/۶۸۳۲۸	۰/۴۶۸۳۵	۰/۲۷۲۷۸
میانه	۵۳/۵۷۱۴	۳۵/۹۰۳۲	۱۷/۶۵۹۶
مد	۵۴	۳۳	۱۸
انحراف استاندارد	۹/۶۶۲۹۸	۶/۶۲۳۴۸	۳/۸۵۷۷۶
واریانس	۹۳/۳۷۳	۴۳/۸۷	۱۴/۸۸۲
چولگی	۰/۴۴۹	۱/۰۳۹	۰/۱۸-
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	۰/۷۷۷	۴/۳۹۲	۰/۴۹۹-
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۵۵	۵۰	۱۸
کمترین مقدار	۳۳	۱۸	۷
بیشترین مقدار	۸۸	۶۸	۲۵
مجموع	۱۰۷۸۸	۷۲۶۶	۳۵۲۲

همان‌گونه که در جدول ۳ آمده است، در متغیر رضایت زناشویی پارامتر میانگین به میزان ۵۳/۹۴، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۶۸، پارامتر میانه به مقدار ۵۳/۵۷، مد در حد ۵۴، انحراف استاندارد به میزان ۹/۶۶، شکل توزیعی واریانس در سطح ۹۳/۳۷، چولگی در حد ۰/۴۴، خطای استاندارد چولگی در سطح ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۰/۷۷ و خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه به مقدار ۵۵، کمترین مقدار ۳۳ و بیشترین مقدار ۸۸ و در نهایت مجموع مقادیر ۱۰۷۸۸ است. برای مؤلفه رضایت زناشویی پارامتر میانگین به میزان ۳۶/۳۳، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۴۶، پارامتر میانه به مقدار ۳۶/۳۳، مد در حد ۳۳، انحراف استاندارد به میزان ۶/۶۲، شکل توزیعی واریانس در سطح ۴۳/۸۷، چولگی در حد ۱/۰۳، خطای استاندارد چولگی در سطح ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۴/۳۹، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه به مقدار

۵۰، کمترین مقدار ۱۸ و بیشترین مقدار ۶۸ و درنهایت مجموع مقادیر ۷۲۶۶ است. برای مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه پارامتر میانگین به میزان ۱۷/۶۱، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۲۷، پارامتر میانه به مقدار ۱۷/۶۵، مد در حد ۱۸، انحراف استاندارد به میزان ۳/۸۵، شکل توزیعی واریانس در سطح ۱۴/۸۸، چولگی در حد ۰/۱-، خطای استاندارد چولگی در سطح ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۰/۴۹-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه به مقدار ۱۸، کمترین مقدار ۷ و بیشترین مقدار ۲۵ و درنهایت مجموع مقادیر ۳۵۲۲ است.

جدول ۴: توصیف پارامتریک سبک‌های مقابله‌ای

پارامترها	راهبردها	شناختی	حل مسئله	هیجان	اجتماعی	جسمانی
میانگین	۴۸/۹۷۵	۱۱/۴۲۵	۵/۹۹۵	۱۵/۲۱	۴/۵۲	۱۱/۸۲۵
خطای استاندارد میانگین	۱/۱۸۲۰۸	۰/۲۸۳۲۴	۰/۱۹۱۹۹	۰/۴۴۳۹۸	۰/۱۸۰۷۲	۰/۴۰۹۱۶
میانه	۴۳/۴۶۱۵	۱۰/۹۱۳۸	۵/۸۱	۱۴/۱۵۷۹	۳/۸۹۸۷	۱۰/۵۱۸۵
مد	۳۷	۱۰	۵	۱۰	۳	۷
انحراف استاندارد	۱۶/۷۱۷۱۱	۴/۰۰۵۵۷	۲/۷۱۵۱۱	۶/۲۷۸۷۷	۲/۵۵۵۸۳	۵/۷۸۶۳۴
واریانس	۲۷۹/۴۶۲	۱۶/۰۴۵	۷/۳۷۲	۳۹/۴۲۳	۶/۵۳۲	۳۳/۴۸۲
چولگی	۰/۴۳۲	۳/۰۱۹	۲/۳۱۵	۰/۳۴۸	۱/۵۲۸	۰/۶۲۷
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	-۱/۰۳۵	۲۳/۷۰۱	۱۶/۷۸۶	-۰/۷۶۲	۵/۸۸۵	-۰/۱۴۲
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۷۲	۴۲	۲۷	۳۰	۲۰	۳۰
کمترین مقدار	۱۵	۳	۰/۰	۳	۰/۰	۳
بیشترین مقدار	۸۷	۴۵	۲۷	۳۳	۲۰	۳۳
مجموع	۹۷۹۵	۲۲۸۵	۱۱۹۹	۳۰۴۲	۹۰۴	۲۳۶۵

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، برای راهبردهای مقابله‌ای پارامتر میانگین در سطح

۴۸/۹۷، خطای استاندارد میانگین در حد ۱/۱۸، میانه به میزان ۴۳/۴۶، مد در سطح ۳۷، انحراف استاندارد در حد ۱۶/۷۱، شکل توزیعی واریانس در سطح ۲۷۹/۴۶، چولگی به میزان ۰/۴۳، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۱/۳-، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۷۲، کمترین مقدار ۱۵، بیشترین مقدار ۸۷ و در نهایت مجموع مقادیر ۹۷۹۵ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی پارامتر میانگین در سطح ۱۱/۴۲، خطای استاندارد میانگین در حد ۰/۲۸، میانه به میزان ۱۰/۹۱، مد در سطح ۱۰، انحراف استاندارد در حد ۴، شکل توزیعی واریانس در سطح ۱۶/۴، چولگی به میزان ۳/۱، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۲۳/۷، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۴۲، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۴۵ و در نهایت مجموع مقادیر ۲۲۸۵ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله پارامتر میانگین در سطح ۵/۹۹، خطای استاندارد میانگین در حد ۰/۱۹، میانه به میزان ۵/۸۱، مد در سطح ۵، انحراف استاندارد در حد ۲/۷۱، شکل توزیعی واریانس در سطح ۷/۳۷، چولگی به میزان ۲/۳۱، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۱۶/۷۸، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۲۷، کمترین مقدار ۰، بیشترین مقدار ۲۷ و در نهایت مجموع مقادیر ۱۱۹۹ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان پارامتر میانگین در سطح ۱۵/۲۱، خطای استاندارد میانگین در حد ۰/۴۴، میانه به میزان ۱۴/۱۵، مد در سطح ۱۰، انحراف استاندارد در حد ۶/۲۴، شکل توزیعی واریانس در سطح ۳۹/۴۲، چولگی به میزان ۰/۳۴، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۰/۷۶-، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۳۰، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۳۳ و در نهایت مجموع مقادیر ۳۰۴۲ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی پارامتر میانگین در سطح ۴/۵۲، خطای استاندارد میانگین در حد ۰/۱۸، میانه به میزان ۳/۸۹، مد در سطح ۳، انحراف استاندارد در حد ۲/۵۵، شکل توزیعی واریانس در سطح ۶/۵۳، چولگی به میزان ۱/۵۲، خطای

استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۵/۸۸، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۲۰، کمترین مقدار ۰، بیشترین مقدار ۲۰ و در نهایت مجموع مقادیر ۹۰۴ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی پارامتر میانگین در سطح ۱۱/۸۲، خطای استاندارد میانگین در حد ۰/۴، میانه به میزان ۱۰/۵۱، مد در سطح ۷، انحراف استاندارد در حد ۵/۷۸، شکل توزیعی واریانس در سطح ۳۳/۴۸، چولگی به میزان ۰/۶۲، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۰/۱۴، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۰/۳۴، سنجش دامنه به میزان ۳۰، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۳۳ و در نهایت مجموع مقادیر ۲۳۶۵ است.

جدول ۵: توصیف پارامتریک هوش هیجانی

پارامترها	هوش هیجانی	خودآگاهی	خودمدیریتی	دیگرآگاهی	دیگرمدیریتی
میانگین	۵۹/۶۹۵	۱۴/۹۵	۱۵/۷۸۵	۱۲/۹۳۵	۱۶/۰۲۵
خطای استاندارد میانگین	۰/۵۰۲۴۲	۰/۱۷۰۳۹	۰/۱۶۵۳۲	۰/۲۰۵۹۵	۰/۱۷۲۲۵
میانه	۵۹/۳۴۴۸	۱۵/۰۸۱۱	۱۵/۷۳۹۱	۱۳/۰۷۶۹	۱۶/۱۴۱۲
مد	۵۷	۱۵	۱۶	۱۴	۱۶
انحراف استاندارد	۷/۱۰۵۲۴	۲/۴۰۹۶۷	۲/۳۳۷۹۷	۲/۹۱۲۵۹	۲/۴۳۵۹۹
واریانس	۵۰/۴۸۴	۵/۸۰۷	۵/۴۶۶	۸/۴۸۳	۵/۹۳۴
چولگی	-۰/۳۲	-۰/۵۴۱	-۰/۱۰۰	-۰/۱۱۴	-۰/۷۶۰
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	۰/۷۶۸	۱/۲۶	-۰/۱۴۶	-۰/۲۱۵	۱/۴۱۸
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۴۶	۱۵	۱۰	۱۵	۱۳
کمترین مقدار	۳۴	۵	۱۰	۵	۷
بیشترین مقدار	۸۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
مجموع	۱۱۹۳۹	۲۹۹۰	۳۱۵۷	۲۵۸۷	۳۲۰۵

همان‌گونه که در جدول ۵ قابل مشاهده است، در متغیر هوش هیجانی پارامتر میانگین به میزان ۵۹/۶۹، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۵، میانه به میزان ۵۹/۳۴، مد در حد

۵۷، انحراف استاندارد در سطح ۷/۱، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵۰/۴۸، چولگی در حد ۰/۲۳-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۷۶، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۴۶، کمترین مقدار ۳۴، بیشترین مقدار ۸۰ و در آخر مجموع مقادیر ۱۱۹۳۹ است. برای مؤلفه خودآگاهی پارامتر میانگین به میزان ۱۴/۹۵، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۷، میانه به میزان ۱۵/۸، مد در حد ۱۵، انحراف استاندارد در سطح ۲/۴، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۸، چولگی در حد ۰/۵۴-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۱/۲۶، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۵، کمترین مقدار ۵، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۲۹۹۰ است. برای مؤلفه خودمدیریتی پارامتر میانگین به میزان ۱۵/۷۸، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۶، میانه به میزان ۱۵/۷۳، مد در حد ۱۶، انحراف استاندارد در سطح ۲/۳۳، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۴۶، چولگی در حد ۰/۱-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۱۴-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۰، کمترین مقدار ۱۰، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۳۱۵۷ است. برای مؤلفه دیگر آگاهی پارامتر میانگین به میزان ۱۲/۹۳، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۲، میانه به میزان ۱۳/۷، مد در حد ۱۴، انحراف استاندارد در سطح ۲/۹۱، شکل توزیعی واریانس به میزان ۸/۴۸، چولگی در حد ۰/۱۱-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۲۱-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۵، کمترین مقدار ۵، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۲۵۸۷ است. برای مؤلفه دیگر مدیریت پارامتر میانگین به میزان ۱۶/۲، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۷، میانه به میزان ۱۷/۱۴، مد در حد ۱۶، انحراف استاندارد در سطح ۲/۴۳، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۹۳، چولگی در حد ۰/۷۶-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۱/۴۱، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۳، کمترین مقدار ۷، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۳۲۰۵ است.

جدول ۶: همبستگی رضایت زناشویی و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	رضایت زناشویی
خودآگاهی	**۰/۱۹۷
خودمدیریتی	**۰/۳۹۸
دیگرآگاهی	۰/۹۷
دیگرمدیریتی	*۰/۱۳۹

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌کنید، رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی در سطح ۰/۱۹، و مؤلفه خودمدیریتی در حد ۰/۳۹، و مؤلفه دیگرمدیریتی در سطح ۰/۱۳ رابطه مثبت معنادار برقرار است. در مقابل رضایت زناشویی و مؤلفه دیگرآگاهی رابطه ندارند.

جدول ۷: همبستگی رضایت زناشویی و مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای

متغیرها	رضایت زناشویی
شناختی	۰/۱۲۲
حل مسئله	۰/۱۶۷
هیجان	*-۰/۱۷۲
اجتماعی	- ۰/۴۴
جسمانی	- ۰/۱۲۷

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌کنید، میان رضایت زناشویی و مؤلفه حل مسئله راهبردهای مقابله‌ای در سطح ۰/۱۶ رابطه معنادار برقرار است. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان در سطح ۰/۱۷- رابطه منفی معنادار دارند. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی و مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی رابطه معنادار ندارند.

جدول ۸: همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	هوش هیجانی
شناختی	**۰/۳۵۸
حل مسئله	**۰/۳۱۸
هیجانی	۰/۵۰
اجتماعی	۰/۵۶
جسمانی	۰/۳۷

همان‌گونه که در جدول ۸ مشاهده می‌کنید، هوش هیجانی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی در سطح ۰/۳۵، و مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله در سطح ۰/۳۱ همبستگی معنادار دارند. در مقابل میان هوش هیجانی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان، و مؤلفه مقابله متمرکز مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی همبستگی برقرار نیست.

جدول ۹: همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیرها	هوش هیجانی
رضایت زناشویی	**۰/۲۵۳
آرمان‌گرایانه	**۰/۲۷۹

همان‌گونه که در جدول ۹ مشاهده می‌کنید، هوش هیجانی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۲۵ رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین میان هوش هیجانی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۲۷ همبستگی مثبت برقرار است.

جدول ۱۰: همبستگی سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیرها	راهبردهای مقابله‌ای
رضایت	-۰/۵۵
آرمان‌گرایانه	-۰/۷۰

همان‌گونه که در جدول ۱۰ مشاهده می‌کنید، راهبردهای مقابله‌ای با هیچ‌یک از مؤلفه‌های رضایت زناشویی رابطه معنادار ندارد.

جدول ۱۱: همبستگی سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	راهبردهای مقابله‌ای
خودآگاهی	۰/۷۵
خودمدیریتی	۰/۵۳
دیگرآگاهی	**۰/۲۴۲
دیگرمدیریتی	۰/۱۰۲

همان‌گونه که در جدول ۱۱ مشاهده می‌کنید، میان راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۲۴ رابطه معنادار برقرار است. در مقابل راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه خودآگاهی، و مؤلفه خودمدیریتی، و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند.

جدول ۱۲: همبستگی مؤلفه‌های رضایت زناشویی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	رضایت	آرمان
شناختی	۰/۱۱۲	۰/۱۰۵
حل مسئله	۰/۱۱	۰/۱۳
هیجان	*-۰/۱۶۹	*-۰/۱۴۱
اجتماعی	-۰/۳۵	-۰/۵۱
جسمانی	-۰/۹۲	*-۰/۱۶

همان‌طور که در جدول ۱۲ مشاهده می‌کنید، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۱۶-، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۱۴- رابطه منفی معنادار دارند. بین مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در سطح ۰/۱۶- رابطه منفی معنادار برقرار است. بین دیگر مؤلفه‌ها رابطه‌ای برقرار نیست.

جدول ۱۳: همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	خودآگاهی	خودمدیریتی	دیگرآگاهی	دیگرمدیریتی
شناختی	**۰/۲۵۸	**۰/۲۹۹	**۰/۲۲۶	**۰/۲۳۱
حل مسئله	**۰/۲۳۳	*۰/۱۷۷	**۰/۳۱۵	*۰/۱۵
هیجان	-۰/۳	-۰/۷۵	*۰/۱۵۷	۰/۶
اجتماعی	۰/۳۲	-۰/۱۲	*۰/۱۵۶	-۰/۴۵

جسمانی	-۰/۵۲	-۰/۴۹	*۰/۱۵۶	۰/۱۹
--------	-------	-------	--------	------

همان‌طور که در جدول ۱۳ مشاهده می‌کنید، مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی و مؤلفه خودآگاهی در سطح ۰/۲۵، و مؤلفه خودمدیریتی در حد ۰/۲۹، و مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۲۲، و مؤلفه دیگرمدیریتی در حد ۰/۲۳ رابطه مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله و مؤلفه خودآگاهی در حد ۰/۲۳، و مؤلفه خودمدیریتی در سطح ۰/۱۷، و مؤلفه دیگرآگاهی در حد ۰/۳۱، و مؤلفه دیگرمدیریتی در سطح ۰/۱۵ رابطه مثبت معنادار برقرار است. مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان با مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۱۵، مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی با مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۱۵، مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی با مؤلفه دیگرآگاهی در حد ۰/۱۵ همبستگی مثبت معنادار دارند. در مقابل مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند. همچنین مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی با مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه ندارد. مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی و مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند.

جدول ۱۴: همبستگی مؤلفه‌های رضایت زناشویی و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	رضایت زناشویی	آرمان‌گرایانه
خودآگاهی	*۰/۱۴۸	**۰/۲۳۹
خودمدیریتی	**۰/۳۹۴	**۰/۳۲۲
دیگرآگاهی	۰/۵۵	*۰/۱۴۸
دیگرمدیریتی	*۰/۱۴۹	۰/۹۳

همان‌گونه که در جدول ۱۴ مشاهده می‌کنید، مؤلفه خودآگاهی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۱۴، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۲۳ رابطه مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۳۹، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۳۲ همبستگی مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه دیگرآگاهی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در سطح ۰/۱۴ رابطه مثبت معنادار برقرار است. همچنین مؤلفه

دیگر مدیریتی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۱۴ رابطه مثبت معنادار دارند. در مقابل مؤلفه دیگر آگاهی و مؤلفه رضایت زناشویی، مؤلفه دیگر مدیریتی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه رابطه معنادار ندارند.

جدول ۱۵: پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای

متغیرهای پیش‌بین	همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه تنظیم‌شده	دوربین - واتسون
خودمدیریتی	۰/۳۹۸	۰/۱۵۹	۰/۱۵۵	
خودمدیریتی، مقابله هیجان	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۰/۱۷۱	
خودمدیریتی، مقابله هیجان، مقابله حل مسئله	۰/۴۴۵	۰/۱۹۸	۰/۱۸۶	۱/۷۷۳

همان‌گونه که در جدول ۱۵ مشاهده می‌کنید، متغیر رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر وابسته و متغیرهای هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه‌های آنها به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گام‌به‌گام شد. از بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سه مؤلفه در سه مرحله می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند. به‌گونه‌ای که در مرحله اول مؤلفه خودمدیریتی به‌تنهایی ۳۹ درصد از واریانس رضایت زناشویی را می‌تواند پیش‌بینی کند. به همین صورت در مرحله دوم مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان تا ۴۲ درصد از رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. در مرحله سوم مؤلفه خودمدیریتی، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه متمرکز بر حل مسئله به میزان ۴۴ درصد از رضایت از زناشویی را می‌توانند پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش به صورت کلی، این نتیجه به دست آمد که میان متغیر رضایت زناشویی، به‌منزله متغیر وابسته و متغیر هوش هیجانی به‌منزله متغیر فعال رابطه همبستگی و معنادار وجود دارد، اما میان متغیر رضایت زناشویی به صورت متغیر وابسته و متغیر سبک‌های

مقابله‌ای به صورت متغیر فعال به صورت کلی رابطه و همبستگی معنادار دیده نشد. اما به صورت جزئی و موردی برای رضایت زناشویی و هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن نتایج زیر به دست آمد: رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی در سطح ۰/۰۱۹، و مؤلفه خودمدیریتی در حد ۰/۰۳۹، و مؤلفه دیگر مدیریتی در سطح ۰/۰۱۳ رابطه مثبت معنادار برقرار است. در مقابل رضایت زناشویی و مؤلفه دیگر آگاهی رابطه ندارند و همچنین میان رضایت زناشویی و سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های آن نتایج زیر به دست آمد: میان رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله، در سطح ۰/۰۱۶ رابطه معنادار نشان داد و میان رضایت زناشویی مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان در سطح ۰/۰۱۷- رابطه منفی معنادار دارند. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی، و مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی رابطه معنادار ندارند. همچنین این نتیجه به دست آمد که متغیر رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر وابسته و متغیرهای هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه‌های آنها به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گام‌به‌گام شد. از میان متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سه مؤلفه در سه مرحله می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند به‌گونه‌ای که در مرحله اول مؤلفه خودمدیریتی به تنهایی ۰/۰۳۹ از واریانس رضایت زناشویی را می‌تواند پیش‌بینی کند. به همین صورت در مرحله دوم مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان تا ۰/۰۴۲ از رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. در مرحله سوم مؤلفه خودمدیریتی، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه متمرکز بر حل مسئله به میزان ۰/۰۴۴ از رضایت از زناشویی را می‌توانند پیش‌بینی کنند.

فهرست منابع

۱. بابایی، محمدعلی؛ مؤمنی، نونا (۱۳۸۴)، «تأثیر هوش هیجانی بر اثربخشی مدیران»، نشریه مدیریت تدبیر، شماره ۱۶۶، ص ۳۶-۳۹.
۲. حسینی قدمگاهی، جواد (۱۳۷۶). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران کرونری قلب، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران.
۳. داد مهر، علی اصغر. یحیوی، علی احمد. رضایی، کاظم. سنایی مهر، مجیب. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان (۲۷) ۱۳۹۴
۴. رجبی؛ غلام رضا. موسویان نژاد؛ خلیل. تقی پور، منوچهر. رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با رضایت و تعارض زناشویی معلمان زن متأهل. دو فصل نامه مشاوره کاربردی ۴۹-۴۶. ۱۳۹۳.
۵. سلیمانیان، علی‌اکبر؛ محمدی، اکرم (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی»، پژوهشنامه بجنورد، شماره ۱۹، ص ۱۳۰.
۶. شاهقلیان، مهناز. عبدلهی، افسانه. کافی، سیدموسی. رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با رضایت زناشویی. روانشناسی تحول (۲۷) ۱۳۹۰
۷. شعبانی، جعفر (۱۳۹۳)، هوش هیجانی، چاپ اول، تهران.
۸. عرب علیدوستی، علیرضا. نخعی، نوذر. خانجانی، نرگس. پایی وروایی پرسشنامه زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه شده به زبان فارسی. بهداشت و توسعه. (۲) ۱۳۹۴.
۹. بخشایش، علیرضا. پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس هوش هیجانی و هوش معنوی زوجین. زن و جامعه. (۲) ۱۳۹۳
۱۰. فرحبخش، کریمی. (۱۳۸۳) مقایسه‌ی میزان اثر بخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانتی کلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. پایان نامه‌ی دکتری دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۱۱. قریشی‌راد، فخرالسادات (۱۳۸۹)، «اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای

- اندلر و پارکر»، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱.
۱۲. قهرمانی، حمیدرضا (۱۳۹۳)، بررسی رابطه بین هوش هیجانی، عدالت سازمانی و تمایل به ترک شغل کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
۱۳. کشاورز، ا.، مهرابی، ح. و سلطانیزاده، م. (۱۳۸۸). (پیش بینی کننده های روانشناختی رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۲۲.
۱۴. محمدخانی، پروانه (۱۳۸۹) آشفستگی ها و راه های افزایش رضایت زناشویی. تهران: نشر قطره
15. Beach, s. & Fincham, F.(1994). Toward an integrated model of negative affectivity in marriage. In S. Johnson & L Greenberg.
16. Noller.p. & Ruzzene .M (1991) communication in marriage: the influence of affect and cognition. In G .J. fletcher& fincham (Eds). Hillsdale, N j: Eribaum.
17. Yong' M. E.' & Long' L. L. (1998). Counseling and therapy for couple. New York
18. Kewcheung. S. (1996). Cognitive – behavioral therapy for narital conflict. Journal of family Psychology; 20 (2) ; 256-256.
19. Rice, F. P. (1996). Intimate relationships: Marriages and families. California: Mayfield Publishing Company.
20. Ellis, A. (1989). Rational-emotive couples therapy. Oxford: Pergamon Press.
21. Ahmadi'K.' Nabipoor' S. M. Kimiaee' S. A' & Afzali' M. H.(2010). Effect of family probem- solving on marital satisfaction. Jaournal of Applied Science' 10 (8)' 682-687.
22. Edalati' A ' & Redzuan'M. (2010) Perception of women towrdsfamily values and teir marital satisfaction. Journal of American science' 6 (4) ' 132- 137.
23. Aliakbari-Dedkordi M. relationship between womensexual function marital adjustment. J Bbega Sci.2010 4 (3) (persion)
24. Hannah, R., & Nicola, S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. Journal of Drug Education, 33, 391-398
25. Ciarrochi, J. V., Dean, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Journal of Personality and Individual Differences, 32, 192-209.
26. Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence

- predicts life skills but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39 (6), 1135-1145.
27. Cheng, C. C. (2010). A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International Journal of Intercultural Relations*, 34 (4), 354- 362.
 28. Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290
 29. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standard for intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298
 30. Quinza nj. (2005). Attachment styles and emotional intelligence in marital satisfaction among Pakistani men and women . Tennessee State University,105 pages, AAT 3203170.

English Abstracts



The Effectiveness of Monotheism of Actions in Ethical Lifestyle

Ali Bahram Tajari¹, Reza Naseri Fard²

Abstract

This article investigated the effect of Monotheism of actions on Ethical lifestyle. The ethical lifestyle based on the monotheism of actions has ten distinct characteristics. Deep insight into moral lifestyle, specific criteria in all aspects of life, grateful lifestyle, lifestyle with dignity, lifestyle with peace, godly lifestyle in ethics with others, lifestyle based on deep self-knowledge, fearless of creatures lifestyle, a companion lifestyle in relation to others and a lifestyle satisfying basic human needs, lead to a moral life based on the monotheism of actions. This study was conducted using descriptive-analytical method and by referring to Islamic sources, evidences about monotheistic lifestyle have been presented and analyzed logically.

Keywords: monotheism of actions, moral lifestyle, effects, effectiveness, Islamic sources.

1. Assistant Professor, Department of Islamic Ethics, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa Al-Alamiya Society.

2. Ph.D. Student in Educational Sciences, Islamic Humanities Higher Education Complex (Corresponding Author)

Creating an Education Package for Trusting in God with Emphasis on the Holy Quran /

Mohammad Shrifinia¹, Seyed Hasan Mobarez²

Abstract

Relying on God is one of the important Quranic and religious teachings, which will solve many individual and social problems. This study was conducted with the aim of constructing an educational package for trusting in God with emphasis on the Holy Quran. The statistical population included verses and hadiths about trusting in God that the sample group was selected using purposive sampling. Then, content analysis was extracted, coded, classified and categorized. After classification, the three main categories of recognizing the divine names and attributes as a way to achieve trust, trust in God and the result of trust in God were obtained with twenty-five subsets, based on which the training package of trust in God was developed. In order to validate the researcher-made educational package by homogeneous sampling method, 14 professors of psychology and Islamic sciences were selected as the sample group. Using the Kappa-Fleise method, the level of agreement of the evaluators was calculated at a significant level of $P < 0.05$, in the training package of trust in God 0.80, which indicates the desired agreement. Therefore, the educational package of trusting in God with emphasis on the Holy Quran is sufficiently valid.

Keywords: educational package, trust in God

1. Staff member of al-Mustafa International University.

2. Graduate student of counseling, High Education Center for Humanities, Al-Mustafa International University.

The Role of Mother in Religious Education of Children with Emphasis on Prenatal and Postnatal Stages

Hadi majidi¹

Abstract

Raising a child has been emphasized as the most important role of parents in Islamic verses and hadiths. In most theories of personality development, mother has been introduced as an influential person on the upbringing and development of the child's personality. One of the areas of education is religious education which has several backgrounds and factors, and in the meantime, the mother has a high role. This study investigated the role of mothers in religious education of children. The research method is descriptive-analytical with analysis of prenatal and postnatal stages. According to the results, mothers have two roles in the upbringing of a child; a) Before birth: By reforming and strengthening her cognitions, emotions and behaviors in line with religious education, the mother provides the grounds for creating such an upbringing, B) After birth: In this period, the mother plays an important role in the religious education of children by strengthening the religious spirit of the children in performing obligations and abandoning the worship (worship model), avoiding moral vices (ethical pattern), teaching Islamic manners (educational model), fostering religiosity (the model of education) and learning through observing the behavior (the child imitates him through observing the mother's pattern behavior and adapting his behavior in religious matters with him) plays an important role in the religious education of children.

Keywords: education, mother, religious education, prenatal, postnatal.

1. M.Sc. Student of Personality Psychology, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa Al-Alamiya Society (Corresponding Author), majidi.hadi110@gmail.com

Causes and Ways to Prevent and Deal with Aggressiveness in Children and Adolescents with an Emphasis on Islamic Sources

HosseinAli Mohaghegh¹

Abstract

Aggression is one of the problems of today's society that can have many reasons. The Holy Qur'an considers anger as one of the causes of aggressiveness and its control as a feature of the pious. The aim of this study was to present and investigate appropriate strategies for preventing and coping with aggressiveness in children and adolescents from the perspective of Psychology and Islamic Resources. This study was conducted using descriptive-analytical method using library resources. The results showed that aggressiveness occurs in two forms of aggressiveness and instrumental hostile and direct and indirect aggressiveness. There are two main theories about the origin of aggressiveness, some consider aggressiveness to be inherent, and some believe that this behavior is learned through the learning process. There are several causes of this disorder, the most important of which are inheritance and environment. Some of the ways to prevent are to provide patterns, drain emotions, education and ways to deal with it are cognitive, emotional, and behavioral methods. The results showed that from a religious and psychological point of view, the first way to deal with aggressiveness is cognitive and in the next steps are emotional and behavioral ways.

Keywords: aggressiveness, causes, preventions, dealing with, child and adolescent.

1. MSc Student Department of Educational Sciences, Higher Education Complex of Humanities (Corresponding Author), hosainalimohaghegh@gmail.com

Content Analysis of Islamic Education Books of High Schools in Afghanistan Based on William Rumi's Method in 2017 Academic Year

Hossein Karamad¹, Zahra Ahmadi²

Abstract

This study was conducted to analyze the content of Islamic education textbooks in High Schools of Afghanistan (text, questions and images) from the perspective of active and inactive in the academic year 2017. The statistical population of this study was The Islamic Education Books of High Schools in Afghanistan. Out of 41 lessons of seventh and eighth grade books, 20 lessons and out of 36 lessons in the ninth grade, 17 lessons, texts and their questions were selected as examples and total pictures of the books were selected. The data collection tool was an analysis log based on William Roman's method whose validity was confirmed by educational sciences experts. The study unit is the lessons of the books and the analysis unit is the text, questions and images of the books, which was analyzed based on active and passive categories by William Roman formula and their conflict coefficient was determined. The results indicated that the text of the books has not been presented actively. Considering the desirable scope of the conflict coefficient, unlike the pictures of the seventh grade book, the pictures of the eighth and ninth grade books have been presented appropriately. However, despite the active presentation of the questions of the ninth grade book, the questions of the seventh and eighth grade books have not been presented in an active manner.

Keywords: content analysis, islamic education book, high school, Afghanistan, william roman method.

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Islamic Humanities Higher Education Complex, hkaramadbi@gmail.com

2. M.Sc. student in Educational Sciences, Bentolhoda Higher Education Complex, Jame'at al-Mustafa(Corresponding Author), z.ahmadi1897@gmail.com

The Relationship between Emotional Intelligence and Coping Styles with Marital Satisfaction of Afghan Student of Al-Mustafa Community

Mohammadzaman Mohammadi¹

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and coping styles with marital satisfaction of Afghan students studying in Qom city.

This study was conducted by descriptive correlational method and seeks to answer the following research questions; Is there any significant relationship between emotional intelligence and coping styles with marital satisfaction? Is there a relationship between emotional intelligence and marital satisfaction? Is there a relationship between coping styles and marital satisfaction? To answer these questions, 200 afghan seminarians and clerics studying in Qom in 2020 were selected as the sample. The data collection tool in this study were three questionnaires of Noja and Ahyaavo Emotional Intelligence, Bellings and Moose Coping Styles Questionnaire and Enrich Marital Satisfaction Questionnaire. Data were analyzed using SPSS software. The findings of this study showed that there is a significant relationship between marital satisfaction and emotional intelligence. There was a significant relationship between marital satisfaction and self-awareness as one of the components of emotional intelligence at the level of 0.019. There was also a significant relationship between marital satisfaction with self-management as one of the components of emotional intelligence at the level of 0.039. There was a significant relationship between marital satisfaction and another managerial component at the level of 0.013.

Keywords: emotional intelligence, marital satisfaction, coping styles, scholars, afghan.

1. M.Sc. Student of Counseling and Guidance (Corresponding Author)

A Research on Educational and behavioral sciences: An Islamic Approach Bi-Quarterly Journal

1st year, issue no.2, Autumn & Winter 2022

Publication license: 16/07/97 – 83079

License holder: Al-Mustafa International University

Director in Charge: Ali Hemmat Banari

Editor in Chief: Abas Ali Shameli

Scientific Secretary: Mohammad Sharifinia

Executive Expert: Vahid Najafzadeh

Editorial Board (ordered alphabetically)

- ▶ Javad Zarean: Associate Professor Educational Psychology, Al-Mustafa International University
- ▶ Abas Ali Shameli: Associate Professor Educational Psychology, Al-Mustafa International University
- ▶ Mohammad Mahdi Safouraei Parizi: Associate Professor Educational Psychology, Al-Mustafa International University
- ▶ Housien Karamad: Assistant Professor Educational Psychology, Al-Mustafa International University
- ▶ Hasan Asadzadeh Dahraie: Associate Professor, Allameh Tabatabai University
- ▶ Mohammad Davoudi: Associate Professor, Research Institute of Hawzeh and University
- ▶ Mohammad Kavyani: Associate Professor, Research Institute of Hawzeh and University
- ▶ Mohammad Housien Sharifinia: Associate Professor, Research Institute of Hawzeh and University

Editor: Seyed Adnan Eslami Ardakani

Abstract Translation: Morteza Mellati

Print: International Publication of the Al-Mustafa International University

Circulation: 200 copies

Price: 200000 Rials



Address: Qom, Ameen Blvd, Ameen Complex, Block 2, Floor 1, Postal Code 3713954581

Phone: 025-32133241 Fax: 025-32133221

E-mail: Islamicpsychology.miu@gmail.com